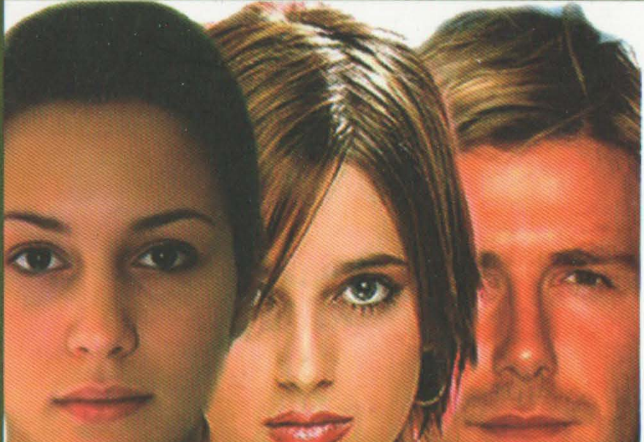
خوێندنەوەی ڕوخساری مرۆڤ

چۆن روخساری مرۆڤ دەخوێنیتەوەو پەی بە نهێنییەکانی دەبەیت؟

وەرگێڕانی: هەورامان عەلی



خوێندنەوەی ڕوخساری مرۆڤ

نوسینی: احمد جمال الدين الكاشف
وەرگێڕانی: هەورامان عەلی

چاپی نوێ
2015

لەبڵاوكراوەكانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە(234)

ناسنامەی كتێب

ناوی كتێب: خوێندنەوەی ڕوخساری مرۆڤ

بابەت: دەروونزانی

نوسینی: احمد جمال الدين الكاشف

وەرگێڕانی: هەورامان عەلی

بەرگ: فواد كەوڵۆسی

شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج

ساڵی چاپ: 2015 سلێمانی

نۆرەی چاپ: چاپی نوێ

تیراژ: 1000 دانە

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی كتێبخانە گشتییەكان ژمارە(1884)ی ساڵی 2009ی پێدراوە.

ناونیشان: سلێمانی ــ بازاڕی سلێمانی ــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف. ژمارەی مۆبایل: (07701574293)، (07501191847)

پێرست

پێشەکی:

چەند گەورەیە کە مرۆڤ خۆی بناسێت! !

واتای زانستیانە بۆ ناسینی دەروون، ئەوەش بەناسینی خوو ڕەوشتە بەهێزەکان تێیایاندا، وە پشکنینی هەموو لایەنە چاکو خراپەکان تێیدا.

ئەمەش ئەو بناغە پێویستەیە بۆ کاری بنیاتنانی کەسایەتی، وە پەروەردەکرن و نەشونماکردنی، چارەسەرکردنی ئەو دەردانەی کە تێیدایە، تەواوکردنی ئەو تەلارانەی کە تێیدایە، دوابەدوایش شێوەی جواندەبێت لای خودی ئەو کەسە خۆی. ڕێزی زیاتری دەداتیّ و باوەڕی بەخۆی زیاتر دەبێت، لەبچوکییەوە بەرەو بەرزی و گەورەیی دەڕوات...لەدیدی خێزانەکەیەوە زیاتر پێوەی پەیوەست دەبێت و سەرسامی دەبێت..لەدیدی منداڵەکانیشییەوە کاردانەوەی بەهێزی دەبێت، وەك سەرۆکێك، وەك باوکێك کەنامەی خۆی دەگەیەنێت بەئاسانی و بەتەواوی...وەلەچوارچێوەی کارکردنێدا سەردەکەوێت بەباوەڕبوونی سەرۆك و کاریگەرەکان، وەڕێزگرتنی بەرپرسان، ... وەلەبەردەم دەورووبەری دایارمەتی و ڕێزو سۆزیان

لێ دەچـــنێتەوە.. بەواتایـــەکی ڕاســـتتر، کلیلـــەکانی ســـەرکەوتنی لەدەستدایە.

لەناســـینی مـــرۆڤ بۆخـــۆی کـــە وێنـــەی لەدیـــدی دەووروبـــەری بەرجەستە ببێت، کـە چۆن ئەو وێنەیە کاردانەوە بکات لەشێوە، هــەواڵ، بۆچـوونەکان، وە کلتـووری گـشتی، مەبـستمان لەشـێوەی کەسایەتی، جلوبەرگەکانی، قژی‌و ڕیشی‌و سمێڵی، جوانییەکەی، مەبەســـتمان لەهـــەوڵ پێـــدەرە، بریتییـــە: لـــەو پێکهاتانـــەی کـــە هەڵـسووکەو تەکـەی وئابڕووەکـەی لەکـەدار دەکـات: خۆپەرسـتە یاخود ئیرەییە، دڵ ڕەقە یاخود بەبەزەییە، باوەڕی پێکـراوە یاخود گومان لێکراوە، یەکسان خوازە یاحود بەپێچەوانەوە، ڕازییە بەکەم یـاخود حـەزی لەقەرزکردنـە، ڕۆحانییـە یـاخود مـاددی، ڕەشـبینە یاخود گەشبین، داهێنەرە یاخود بێ فیزە، گرژە یاخود مۆن؟ ..دوا بـــەدواش ئایـــا ئـــەو مێردێکـــی نموونەییـــە، جێـــێ شـــانازی منداڵەکانیـەتی، داهێنـەرە، باوەڕپێپێکـەرە، هەسـت ناسـکە، کـاری بەکۆمـــەڵ دەزانێـــت، زانیارییـــەکی فروانـــی هەیـــە لەزانیارییـــە گـشتییەکان؟ بـەزانیاری مـرۆڤ بۆخـۆی-ئەگـەر بەشێوناسـی بێـت، یاخود بەشێوازی تاقیکردنەوە-کارکردنی لەگەڵ کۆمەڵگادا ئاسان دەکات، زۆر لەکێشەکانی یاخود مەترسیەکانی لێ دوور دەخاتەوە.

هـــەڵس‌و کـــەوتی مـــرۆڤ کـــار لەشـــێوەی دەکـــات، ئامـاژەکـــانی دەســـتی‌و ڕومـــەتی، نواندنـــەکانی، شـــێوازی وتوێـــژ کردنـــی-

ڕاوبۆچوونە شاراوەکانی، هەستی ڕق و کینەو دوژمنایەتی لەخۆدەگرێت، حەزە قین لەدڵییەکان کەشاراوەن لەقوڵاییەکانی ڕۆحدا، کە ئاماژە دەکاتە سەر دروستبوون و خراپی خودوو ڕەوشت، لەهەندێ کاتدا ئاماژە چاککراوەکان پێشینەیەکی کۆن دەدرکێنێ، هەروەها ڕەوشتی چاك، پەروەردەیەکی بەرز، ڕۆحێکی بەرزو بەڕێز، هەروەها شێوەازی وتووێژ، تەنها شێوازی وتووێژکردن ڕاستتر نییە لەدیاریکردنی دەروبەرو کەش و هەوا.

هەرگیز حەزی خۆناسین و دەروونناسی نەکوژاوەتەوە بە هەرشێوەیەك بێت لەشێوەکان، بەپێچەوانەوە ئەو خۆشەیستی یە پێداگیریە بووە بەجۆرێك لەسوور بوون لەسەر ئەو کارە، تەنانەت هەندێ کەس گومانیان لەبوونی هەبووە، لەوانەش ((ئەندریە جید)) کە دەڵێت: زۆر تێڕامانی مرۆڤ بۆ خودی خۆی بەشێوەیەکی شێوەناسی و دەروناسی مرۆڤ بۆ خودی خۆی و عەقڵ دەبێتە هۆی وەستانی پێشکەوتنی.

بەپێچەوانەوە زانایان بەدواداچوونیان کردووە بۆ ئەم زانیارییە کە شێوەناسیە، پێش ئەوەی ((فیثاغۆرس)) بیردۆزەکانی دابرێژێت، دۆزینەوە تازە نەدۆزراوەکان بەجێدەهێڵێت بۆ ((ابوقراط)) و ((ارسطو)) و ئەوانەی دواتری دوابەداوش ((رازی)) و ((کاسبر)) و ((لافاتر)) و ((بیل)) و ((داروین)) و ((کریتشمر)) و چەندین زانای دیکە کە خولیای سیما شناسی و ڕەوشت ناسی و

بـالاّ ناسـين بـوون، لـەڕووی نواندنـەكانی ڕوخـساريانەوە بـەو ڕەوشـتانەی كـە دەينـوێنن، بێگومـان ناسـينی خووڕەوشـتی دەوروبـەر كـەمتر نييـە لەناسـينی خـوو ڕەوشـتو خـودی مـرۆڤ بۆخـۆی. ئەگـەر زيـاديش نـەبێت، ئـەوا ناسـينی ڕەوتو خـووە ناوەكيـەكان پێويـسييەكە زۆر گرنگـە، بـۆ تـاوتوێكرنی خـەڵكی لەتێكەڵكردنـداو خۆپاراسـتن لـەخراپیو زيـان بەخـشی كەسـانی دەووروبەرمان، وە هـەڵسو كـەوت لەگـەڵ ئـەو كەسانەدا كەشياوی بێت، بۆئەوەی كەشتی ژيان هاوسەنگ بێت لەئاشتیو ئارامی..

احمد جمال الدين الكاشف

(پەیوەندی جەستە بەکەسایەتییەوە)

- ڕووەکانی ڕوخسارناسی:

لەدێر زەمانەوە وتراوە کە لاشەی مرۆڤ لایەنی کەسایەتی مرۆڤ دەردەخات، کە ڕیشەکانی دەگەڕێتەوە بۆ قووڵترین مێژوو، زانایانی کۆنی (میسری کۆن) شارەزاییەکی ئەوتۆیان هەبووە لەشێوەناسیدا.. بەبەڵگەیەك کە لەپەڕاوە کۆنەکاندا نوسراوە پێش 2000 ساڵ پێش زایین، لەسەردەمی خێزانی فیرعەونی دوانزەهەمینەوە.

شاعیری یۆنانی (هۆمیرۆس) شتێکی نوسیوە لەنزیکەی چەرخی یانزەهەم کە (لترستیس) پیاهەڵدانێك دەنوسێت کە ئاماژە دەکاتە سەر پیاهەڵدانێکی ناوەوەو دەرەوەی خووڕەوشتی مرۆڤ.

لەچەرخی سیازدەهەمی پێش زاییندا ((بوقراط)) کە لەنێوان 460-375 پ. ز. لەدایك بووە دەڵێت: دەوروبەرەکە، حەزەکان، ڕەوشتەکان، ......، ڕوخسارەکان.

خەڵکان دابەشکران بەپێی کیمیاگەری خوێندنەوە، دابەشکران بۆ چوار خوو کەئەمانەن:

- خووی زەردی: سروشتی تیژو توند.

- خوی لیمفاوی: ساردوو وشك.
- خوی سوداوی: ماتو غەمبار.
- خووی خوێنی: ڕوخۆش.

• زانـای گـەورە (یوسـیفوس) لەدەسـتەكانی ئەسـكەندەری گـەورەدا دوو ڕووی بـەدی دەكـرد كـە دوو دەسـتی زبـرو ڕەقـی هەبوون.

• زانـا (جـالینوس) فەیلەسـوفی یۆنـانی، چـەندەها نوسـینی نوسی سەبارەت بەزانیاری شێوەناسی.

توێـژەرەوەكان بیردۆزی (تێكـەڵكردن) یـان دایـە پـاڵ فەیلەسوف (الـسیمون)وە دەڵـێن: كەتەندروسـتی باشـی پەیوەسـت كـردووە بەهاوسەنگی تێكەڵەكانی لاشـە، ئـەویش ئەمانـەن: خـوێن، بەلغـەم، دەردراوەكانی زەردۆیی و (سوداء)، ئەگەر یەكێك لەم شـتانە زاڵبـوو بەسەر ئەوەی دیكەداو ڕێژەی زیادی كرد، ئـەوا كەسـایەتی خـوێن، یاخود زەردۆیی یاخود ڕەوشتی دەكۆڕێت.

بیرۆكــەی ارســطو: پێدەچــێت یەكــەم كتێــب لــەبارەی سیماناسـییەوە نوسـرابێت تایبەتـە بـەزانای گـەورە (ئەرسـتۆ) كـە لەچەرخی چوارەمی پێش زایین نوسرابێت بەناونیشانی (الفراسـە) واتـە (ڕووناسـی)كـە پیكهـاتووە لەشـەش بـەش، بـاس لەهـەموو بەشـەكانی ئەنـدامی لـەش دەكـات كـە خـوو ڕەوشـتو هەسـتەكان دەردەخات، ئەوە پیشان دراوە كە بۆ ئازایەتی و ترسنۆكی، ژیری و

گێلی، زیرەکی و تەمبەڵی و هێزو لاوازی، چەند نیشانەیەك هەن لەلاشەدا ئاماژەی بۆ دەکەن، هەروەها سەرو سیماو دەنگەکان و جۆرەکان، بەشەکان و ئەندامەکان، بالآو قژو دەنگ، لەبری دانانی شێوەی مرۆڤ بەئاژەلان، چواندنی خووکانی ئاژەڵ بەخووەکانی مرۆڤ.

لێرەدا ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە دانەری ئەم کتێبە لەڕاستیدا (ئەرستۆ) نییە، بەڵکو دانەرە ڕاستەقینەکەی یەکێکە لەقوتابییەکانی (ئەرستۆ) کەزانیارییان سەبارەت بەئاژەلآن کۆکردۆتەوە. بەتاقیکردنەوە پشکنینی تایبەتی خاڵە لەیەکچووەکانی نێوانیان شیکردۆتەوە کە جەستەین، ئاماژەکان، جولآنەکان، دەنگەکان، نواندنی دەم و چاو، گەشەکردنی موو، شێوازی گۆشت و دووگ، بنیادی لاشە بەشێویەکی گشتی، ئەم جۆرە تێڕوانینە بەرەو پەیوەستکردنی تایبەتمەندییەکان و جوڵەو شێوەکانیان کرد بەئاماژەیەك لە (بڕیاری جێگیر) (الاحکام الثابتة).

بۆ نموونە:

بۆ (کەسی ئازا) لاشەیکی ڕێکی هەیە؟ قژێکی زبری هەیە، ئێسقانی گەورەو بەهێزە، سکێکی پان و ڕێك، ملێکی باریك، سنگێکی پان و پڕ، دوو چاوی بریسکەدار، پێستیکی ووشك، نێوچەوانی بچووك و ڕێك و نەلوچەو نەنەرم.

(پیاوی نموونەیی) ئەو پیاوەیە کە لەشێوازیدا لەشێر دەچێت لەزۆر بواردا، دەمێکی شێوە جوان، ڕوومەتێکی چوارگۆشەو بەرز نەبێت، لووتی شێوە ئەستوور بێت، چاوی قووڵو بریسکەدار بێت نەزۆر درێژ بن و نەزۆر خڕو ڕەق، نێوچاوانێکی چوارگۆشەیی کە لەنێوەندا بەرز بووبێتەوە وەك هەور بەسەر هەردوو برۆکاندا، سەری مامناوەند، ملێکی درێژُژوو پان، مووی سنگی قاوەیی بێت نەلول نەووشك، دوو شانی بەهێز، سنگێکی بەهێزو پان، قەدێکی بەهێزو نەرم، سەر سمتی قەڵەو نەبێت، قاچەکانی ڕێك بن، لاشەی بەگشتی خاڵی بێت لەو چەوری، بەشێنەیی بەڕێدا بڕوات، بەجوانی بجوڵێت، شێوەی دەرەوەی بەگشتی ئاماژە بۆ چاکی و جوامێری و لێبووردن بکات، حەزی لەسەرکەوتن بێت، بەڵام دادگەر بێت و خۆش تێکەڵ بێت، بەبەزەیی بێت بۆ کەسانی دیکە.

(ئافرەتی نموونەیی): شێوەی لەپڵنگ دەکات، ئاژەڵان ئازاأترینیان مێینەن، ئافرەتێکی ئازایە کە بەتەواوی لەپڵنگ دەچێت، بچووکە، جوانی و ڕێکوپێکی و نەرمی پەخش دەکات، هەستەکانی بەهێزە، فریودەرە، فێڵەکانی بۆ پیاو زیاد دەکات، ئازایەتی کەم دەکاتەوە.

پەرتوکی (خوێندنەوەی روخسار) کە (ئەرستۆ) نوسیوویەتی چەند تایبەتمەندییەکی دیکەی نوسیوەو هۆکاری شیکردۆتەوە:

أ- قژی شێوە خووری ئاماژە بۆ ترسنۆکی دەکات.

2- ڕێ ڕۆیشتن بەجێگیری هەردوو شانو کلۆک ئاماژە بۆ خۆهەڵکێشانە.

3- کۆکردنەوەی هەردووشانەکان، لەگەڵ خۆ چەمانەوە بۆ پێشەوە لەکاتی ڕێ ڕۆیشتندا ئاماژە بۆ توانا عەقڵیە گەورەکان دەکات.

جگە لەوەی کە (ارستوٚ)و کەسەیە کتێبی (الفراسە)وە یاخود ئەگەر قوتابیەکی بێت، ئەوا ئەو کەسە کە سەرکەوتووە (ئە رستۆ)ی بلیمەت لەو بوارەدا.

((رای بلمون)) کە لەسەدەی سێیەمی پێش زاییندا ژیاوە، سەرۆکایەتی ئەکادیمیەی (ئەسینا)وە، پەرتوکێکی هەمەلایەنەی نوسیوە کە پێکهاتووە لەحەفتا بەش لەبارەی (الفراسة) واتە (خوێندنەوەی روخسار) لەهەموو بوارێکەوە، بەشی دووەمی ئەم پەرتووکە، پێکهاتووە لەباسی لێکچوون لەنێوان مرڤەکان لەگەڵ ئاژەڵەکاندا کە 92 ئاژەڵن، دوابەدواش چەند بەشێك تەرخان دە کات بۆهە موویەك لەئەندامی لەش، لە سەرتا نوکی پێکان، هەروەها هەموو جۆرەکانی ڕەنگی قژو پێست مرۆڤی تاوتوێ کردوە، باسی گەشەکردنی موو گەشەنەکردنی لەچەند شوێنێکی لەشی مرۆڤدا باسکردووە، وە باسی چەندەها جۆری پیاوانی

بەشێویەکی تەواو باسکردووە، وە ئەو نیشانانەی کە بەلاشەوە یا ئەوە کە دەرەکین و پەیوەندییان بەناوەوە هەیە، واتە (الباطن).

دوو بەشی دیکەشی نوسیوە کە ئیغریقییەکان پاکترین جۆری مرۆڤن، وە چەند باسێك دەکات سەبارەت بەم ئیغرقیانە کە دەمارگیرییان تێدابووە بەڕوونی.

ئەوەی جێی سەرنجە کە (ئەرستۆ)و(برلمون)یەکەم کەسبونکەگرنگی بەم باسە بدەن و بنوسن، (جالین دووگریمانە دادەنێت) کە چەرخی دووەمی پێش زایین ئاماژەی داوە بەزانیاری (خوێندنەوەی روخسار)دوابەدواش نو ینەکانی (ابی قراط)وە چوار بیرۆکەکەی (لامبیدۆلکیس) لەلایەکەوە، بۆ بیرۆکەی (ئەرستۆ)ئاماژەدەکاتەسەر نیشانەکانی ئەندامی لەش، لەهەوڵێکی چڕوپڕدا بۆ پەیوەستکردنی تایبەتمەندییەکانی مرۆڤ بەدەروونیەوەو هاوسەنگی تێکەڵەکانی بەیەکەوە.

بەم شێوە پەیوەندیە ئاڵۆزەی گەردوون (الکون)ی ناکۆتایی گەورە دروست بوو، مرۆڤ ئەو جیهانە بچووکەیە کە ئەم توێژینەوانەی پەرەپێداوەو پیشی خستووەن. بەهۆی ژمارەیەکی زۆر لەفەیلەسووفەکانی ئەغریق ورۆمان، چەند بیرکرنەوەیەکی نوێ سەبارەت بەشێوەو تایبەتمەندییەکانی مرۆڤ توانرا دابەش بکرێت بەسەر دوو بەشی بێ کۆتا بۆ مرۆڤ بەم شێوەیە:

(الرأسيون) سەریەکان، زیاتر ماددیو واقیعین.

یاردەکانی لەش هەروەها پەیوەست بوون بە دیاردە دەروونیەکانەوەو جێی تاقیکردنەوەی زاناکان بووە، ئەم دوو زانایە بیرۆکەی تێکەڵکردنیان سەلماند.

((خوێندنەوەی روخسار لای عەرەبەکان)) عەرەبە جاهلییەکان چەند بۆچوونێکیان هەبوو سەبارەت بە خوێندنەوەی روخسار:

- : ئەمەش ئامارژە بۆ حاڵی مرۆڤەکان دەکات، بەتێڕامان لەپێستی مرۆڤە کان شێوەیئەندامەکان بەتایبەت دووپێ، کە زۆر بەگرنگیان زانیوە.
- : کە پەیوەست بەقولای ئاوەوەیە لەقولایی زەویدا، بەبۆنکردنی خۆڵ، وە بەبیبنی ڕووەکو ئاژەڵو چاودێری کردنی هەڵسوکەوتەکانیانەوە.
- : ئەمەش پەیوەستە بەجێ پێی مرۆڤ، کە لەڕێگا لمیەکانو قوڕییەکان پێکدێت.
- : ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە چی ڕوودەدات دوای گیربوونی چەند ئەندامێکی لەش لەسەرتاپای لەشدا.
- : عەرەبە جاهلیەکان سەبارەت بە (میتافیزیک):

وەك کاهنەکان، فاڵ گرەوەکان، ئەستێرە گروەکان، ڕەشبینیو گەشبینییەوە، کە ئیسلام ئەم شتانەی قەدەغە کردووە، لەهەمان

کاتدا خوێندنەوەی روخسار قەدەغە نەکردووە، چونکە وا زانراوە کە پەیوستی بەناخی مرۆڤەکانەوە.

ئەمەش زانا موسڵمانەکان هان دەدات بۆ تاوتوێکردنی ئەم زنیارییانە لەڕووی: خوێندنەوەی شێوازی دەمو چاو، ڕەنگی قژو پێست، شێوەی لاشەو ئەندامەکان، وە شێوازی ڕێ ڕۆیشتن و دەنگ، وی لێکچوونی مرۆڤوئاژەڵ لەهەندێ‌خاڵدا، ئەم لێکچونەدەبێتەهۆی چی ؟ زاناکان کێن؟ ابن رشد، ابن سینا، محمد بن الصوف، ابن قیم، الشافعی، ابن عرب، ابن عبدالله شمس الدین النصاری، محمد بن فرس الدین خطیب، حرم النبوی، زین العابدین المرصفی) کە زاییاری ڕوناسییان گواستەوە بۆ یۆنان و ڕۆمان، چەند کتێبێکی سەربەخۆیان نووسی کە بوو بەسەرچاوە بۆ زانا ئەورووپییەکان، لەسەدە ناوڕاستەکاندا خوێندنەوەی روخسار لای ((ئیمام رازی)) ئەم زانا موسڵمانە زیاد لەئاسا تاوتوێی ئەم زانیاریانەی کردووە کە لەساڵەکانی 1150-1210زایینی، پەرتوکی (ئەرستۆ)کردۆتەوەو بۆشی زیادکردووە، کتێبێکی نوسیوە بەناوی (الفراسە) کە لەسێ نوسین پێکهاتووە:

- یەکەم: ناساندنی (خوێندنەوەی روخسارو خود) هەستان بەئاگادارکردنەوەی موسڵمانان کە لەقورئاندا بەبەرجەستەیی نێوی هاتووە، ڕوونکردنەوەی بەشەکانی، ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە ئەم

زانیارییە پەیوەستە بەهەستی ناوەوەی مرۆڤ ((شعورالباطن)) هەیە.

- دووەم: ژمارەوانی بۆ نوسین و زانیاری دانا کە پێکهاتووە لەچەند نیشانەو خووی تەواو، بۆئەوەی بگاتە ناسینی: (تێکچوون)و (لەسەرخۆ) یی.
- سێهەم: ئاماژە بۆ ئەندامە کەرتیەکان کە چوارچێوەی دەروونە، پێکهاتووە لەحەڤدە بەش.

(مایکل سکوت): کە لەکۆشکی پاشا فریدیکی دووەم کاری دەکرد، کتێبێکی سەبارەت بە خوێندنەوەی روخسار نوسی کە کتێبە عەرەبیەکان کاریان تێدەکرد کە هەڵگێڕرابوونە سەر زمانی ئەوروپی لەوکاتەدا. لەساڵی 1270 پەرتوکێك دەرچوو کە زاراوەکانی تێکەڵبوون لەزانیاری گەردوون و خوێندنەوەی روخسارو بەخەیاڵاهاتن.

(تاقیکردنەوەکانی دی هورت): ((جوان دی هورت)):

پەرتوکێکی نووسی سەبارەت بەفسیۆلۆجی و سایکۆلۆجی لەژێر ناونیشانی (تاقیکردنەوەی بەهرەکانی پیاوان) کە پێکهاتووە لەچەند گریمانەیەکی کۆن، بۆ نموونە سەرما کاریگەرییەکی خراپی لەسەر عەقڵ هەیە، لەهەمان کاتدا وشکی توانای ێگەیشتن زیاد دەکات، تەڕوتووشی فکرو هۆش نەرم دەکات، یارمەتی دەدات کە بیرکرنەوەی ڕوون بێت، هەروەها گەرمی خەیاڵ بەهێز

دەكات، لەبەرئەوە بەرزی عەقڵی مرۆڤ پێویستی بەتێكەڵكردنی جۆرەكان هەیە، تەنانەت هاوسەرگیریش.

((هورت)) باوەڕی بە نیشانانە هەبوو، بۆ نموونە: جورئەت ئامارژەیەكی دڵنیاكەرەوەیە بۆ گەرمیەكی زۆر، كە گورجو گۆڵییەكی زیادی بەدوادا دێت، هەروەها خەیاڵێكی زۆریش، وە دەستی تەڕوو چاوی تەڕ ئاماژە بۆ دوو دڵیو جێگیرنەبوونی بڕیارە...دەستو قاشی سارد ئاماژە بۆ توانای بیروهۆشی سنووردار.

((ورت)) چەند ڕوویەكی پەروەردەیی دەنوسێتو دەنوسێت: هەندێ ئافرەتی ساردو تەڕ هەن، ئاماژەیە بۆ خەباتوتێكەیشتنیان سنوردارە، لەهەمان كاتدا پیاوان بەگەرمیو وشكی ناوزەد دەكرێن، وە زانینی بەپیی پێوەری ژمارەی وشكیوگەرمی بەوردی ئەنجام دەدرێت، ئاماژە بۆ پەیرەوی كردنی ئەم خاڵانە دەكاتلەهارگیریدا.

((هورت)) ئاماژە بۆ ئەوە دەكات كە ئافرەتی ساردو تەڕ، خاوەنی ئاماژە (الاشارە)ی فێلاوییەو حاڵەتێكی خراپی هەیە، دەنگێكی نارەحەتكەری هەیە، گۆشتی چڕو پڕە، رەنگێكی ئەسمەری هەیە، قژی پڕە، هاوسەرگیری لەگەڵ پیاوێكی چاك حاڵ‌ودەنگ ناسكو ڕەنگ سپیو خوویەكی لەسەرخۆو ڕەوشتێكی

جوان‌و قژ لاواز دەكات. ((هورت)) ئاماژە بۆ ئەوە دەكات كە دەنگ هۆیەكی گرنگە:

- دەنگی خۆش‌و ناسك: ئاماژە بۆنەرم‌و نیانی‌و باشی‌و خۆگونجاندن لەگەڵ بارودۆخی كۆمەڵایەتی‌و بەپێچەوانەش...هتد.
- دەنگی گڕو دیار: ئاماژە بۆ تووڕەیی دەكات.
- دەنگی هەناسە بڕكی‌و هەناسەی یەك لەدوای یەك: ئاماژە بۆ جێگیر نەبوونی ویژدان، یاخود كێشەی عاتیفی، یاخود ونبوونی كۆمەڵایەتی (الاجتماعی).
- دەنگی لوتی منگە منگ: ئەم كەسانە لەو كەسانەن كە تووشی نەخۆشی دەروونی‌و دەماری دەبن.

هەروها (هورت) هەستاوە بەواژەكردنی ڕەنگی پێست‌و پەیوەندی بەپێوەری گەرمی‌و وشكی لەپیاواندا، وە تاچەندێتی‌و زانینی نەزۆكی‌و وەچەخستنەوە، ئەمەش دوو نموونەن:

- ئەگەر ڕەنگی پێست قاوەیی سوتاو بوو، یاخود ئەسمەر لەخۆڵەمێش بچێت، ئەوا ئەو پیاوە گەرمی وشكی بەرزە.
- ئەگەر ڕەنگی سپی بێت: ئەوا گەرمیەكە كەمەو تەڕییەكەی زۆرە.

مووی مرۆڤ ئاماژە بەخووەكان دەكات:

- ڕەشی زۆرو درێژی موو بەسەر ناوك‌و هەردوو شانەكاندا نیشانەی ئەوەیە ڕێژەیەكی زۆر لەگەرمی وشكی تێدایە.

- ئەگەر قژەکان درێژ بوونەوە بەسەر هەردوو شاندا، ئەوە دوپاتی ڕەگەزی نێرینەیی دوپات دەکاتەوە.
- ئەگەر قژی سەر قاوەیی‌و تەڕ بوو، بریسکاوی بوو، نەرم بوو، ئەوا ئاماژە بۆ گەرمی‌و وشکی کەمتر دەکات.

(هورت) ڕەگەزی نێرو مێی تێکەڵ کردووە لەسەر دوو بنەما: خۆڵی‌و لاشەیی بەیەکەوە، بەدانانی ئەو گریمانەیەی کە لەچەرخی یەکەم‌و چوارەمی دوای زایین نوسراوە کە بریتین لە ((التزاوج فی الکاما سوترا))، ئەم گریمانەیەش پیاوانی دابەشکردووە بەقەبارەیەکەوە .

بەهەرحاڵ گریمانەکانی زانیاری (خوێندنەوەی روخسار) وە زانیاری (کاری ئەندامەکان) ئەوە دووپات دەکاتەوە کە ئەم وتانە، بەتوێژینەوەیەکی زانستی ناژمێردرێن، یاخود بەگریمانەش بێت، هەروەها ئەوە دووپات دەکاتەوە کە هەڵبژاردنی ئەندامی زاوزێ بەڵگەیەکە بۆ زانینی تایبەمەندییەکان.

لەخۆرهەڵات وخۆرئاوا بەگریمانەش بێت، دوو کەس زەماوند بکەن بەهۆکاری سەرەکی چێژی سێکسی بەتەنها وە هیچ جۆرە ئاوڕێکیان لەهیچ شتێك نەداوەتەوە، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەو بۆ ((ئایینە ئاسمانیەکان)) کە سێکسی پەیوەست کردووە بەزەماوەند کردنەوە، وە (زەماوەندی کردۆتە ڕێگایەك بۆ پاکی) و (زاوزێ) و (پاراستنی وەچەکان) کە تەنها بۆ چێژ نەبێت‌و بەس،

روبــرت بورتــون والمــيلان خوليــا لەســەرهەڵدانی چــەرخەكانی حەڤدەهەمــەوە زانــا سیكوســوماتییەكان هــاتن بــەتاوتوێكردنی زانیاری جەستەو پەیوەندی بەنەخۆشییە دەروونیەكانەوە یاخود عەقڵییەكانەوە.

ئەم زانایانــە ئــەوەیان ئامــاژە پێكــرد كــە (بیرۆكــەی تێكــەڵكردن) زانایان تا ئێستاش ڕێز بۆ ئەم زانیارییە دادەنێن كە بریتییە لە (ڕوخسارناسی) و (تێكەڵەكان) تەنانەت لەم سەردەمەی خۆماندا.

ئەم زانیارییــە كۆنانــەش بــریتین لــە (بەڵغــەمی، خــوێنی، زەردی، ڕەشــــی) واتــــە دوازدە سەرچــاوەكەی گــــەردوونو ئاسمــــان كــــە پێكهاتووە لە 12 مەرج.

- بـۆ بەلغـەمی نوسـراوە: مرۆڤێكـی تەمەڵـە، حـەزی بەخـەوە، خوێن ساردە، ووشكە، بیێ هەستە، گەمژەیـە، بـەخێرایی دەگـری، حەزی بەئاوە، لەهەركوێ كە دەریاو ڕووباری لێبێت، حەزی بەڕاوە ماسـییە، مرومۆچـە، زۆرە، دەردراوەكـانی لـووتو چـاوی زیـاترە لەئاسـایی، كـەمجار چـاوانی لـەزەوی بـەرز دەكاتـەوە، ئـەم جـۆرە مرۆڤانەش بریتیین لەو كەسانەی كە لەكەلوی (قرژاڵ- دووپشك- نەهەنگ) لەدایك دەبن.
- خووە خوێنییەكان: بوێرن، بیێ شـەرمن، سروشـتیان تیـژە، حـەزیان لەشـەڕە، هـەمووكات بـیر لەكوشـتن دەكەنـەوە، پیـاوەتی

لەدیدی ئەو پێویرانە، بزێوە، دڵرەقە، توندوتیژە، هەڵس وکەتی سوکایەتی پێوە دیارە، لەکوشتن و خۆکوشتن ناترسێت.

- خووی سوداوی لەدیدی بورتن: زۆرکات دڵتەنگە، هەمووکات خۆی دادەبڕێت لەخەڵکی، سکالاَ کارە، ترسنۆکە، خەیاڵ خراپە، خەمۆکییە هاوڕێیەکی چاکە، خەو بەمردووان و وقەبرسانەوە دەبینێت، زۆر کات وادەزانێت کە خۆی مردووە، یاخود جادووی لێکراوە، وا هەست دەکات کە چەند دەنگێکی نادیار دەبیستێت، چەند پیاوێکی ڕەش دەبینێت و قسەیان لەگەڵ دەکات، وا خەیاڵ دەکات کە وتووێژ لەگەڵ جنۆکەدا دەکات کە دەستەمۆن لەگەڵیدا...هتد.

ئەمانە نموونەی ئەو کەسانەن کە لەدایکبووی کەلوی (گا، فەریك، گیسك) بن. وەرگێڕ (هەورامان علی).

وردەکاری بەشەکانی لەش لەدیدی "هیل"ەوە:

لەچەرخی حەڤدەهەمەوە نوسەرە ئەوروپیەکان چەند پەرتوکێکی زۆریان نووسی سەبارەت بە (خوێندنەوەی روخسار) کە پشتیان بەزانا کۆنەکان بەست، وە هیچ شتێکیان بۆ زیاد نەکرا، جگە لەڕوونکردنەوەو کردنەوەی ئەو زانیاریە کۆنانە سەبارەت بە (خوێندنەوەی روخسار) لەم نووسەرانەش (توماس هیل) کە لەساڵی 1613 کە پەرتوکێکی بەناوی (مێژوویەکی خۆش) واتە (التأريخ سار) لەساڵی 1613 دەرچوو کە باس لە- بەشەکانی لەشی مرۆڤ لەسەرەوە تاپێ- بۆ نموونە:

- ئەژنۆی گۆشتنو دوکن: ئاماژە بۆ کەسایەتییەکی ترسناك، نهێنی نەپارێز، نەزۆك، لەخۆبایی و بێ بەرهەمن.
- ئەژنۆی لاوازو کەم گۆشت: ئاماژە بۆ کەسێکی بەهێز دەکات، نەخۆشن، زۆر بەرگەی ناخۆشی دەگرن، نهێنی پارێزن، دەتوانێت بۆماوەی زۆر بەرێبکەون.

لادانی (خوێندنەوەی روخسار) لەئەوروپا:

هەندێ لەزانایانی (خوێندنەوەی روخسار) بەوە ڕانەوەستان پشت ببەستن بەخوو ڕەوشتو هێزی ڕواڵەتو ئەندامەکانی لەش لەچەرخی ناوەڕاستدا، بەڵکو لایاندا بەلای (پێشبینی نادیارو چارەنووس) (التنبؤ بالغیب) پشتیان بەهێڵەکانی لەپی دەست، لۆچەکانی نێوچاوان، شێوەی ئەندامەکان، بۆ زانینی دواڕۆژی هەموو مرۆڤێك، لەخۆشیو ناخۆشی، لەبەختەوەریو بەدبەختی، خوێندنەوەی روخسارو پێشبینییان تێکەڵ بەیەکتر کرد، کردیان بەزانیارییە خورافییەکان، ترسناکیەکی بەرپاکرد لەئەوروپا، وای لە (جۆرجی دووەم پاشای ئینگلتەراکرد کە لەهەموو یەکێك بدرێتو سزا بدرێت کە ئەم زانیارییە باس بکات. زۆر لەپیاوانی ئایینو ولات پشتیان گرت بۆ ئەم کارە، باوەڕی خەڵکی کەمبوویەوە بەم زانیارییە کە (خوێندنەوەی روخسار) ناوە، وای لێهات خەریك بوو لەناوبچێت لەبەر ڕوونەکردنە ئەم زانیارییە لەلایەن خەڵکەوە.

هەروەها پشتگوێ خرا هەتا (بیتسابورتا) کە ئیتالی بوو، لەکۆتاییەکانی چەرخی شازدەهەمەوە نامەیەکی سەبارەت بە (خوێندنەوەی روخسار) نوسیو ڕاستیو دروستی ئەم زانیارییەی خستەڕوو، ئەو ووتەخراپانەی سەبارەت بەم زانیارییە وترابوون هەمووی پاك کردەوە، زۆرێك بەڕێڕەویدا دەڕۆیشتن، بەلام بەتەواوەتی دانیان پێدا نەدەنا.

شێوەو ڕوخسار لەلایەن کاسبر لافاتر: کە لێکۆڵەرەوەیەکی ئەڵمانی بوو لە ((زیورخ)) دەژیا، توێژینەوەیەکی سەبارەت بەم زانیارییە کرد کە باسێکی سروشتی و فیزیۆلۆجی شیکارکردنی لەش و خوو ڕەوشتەکانی تێدابوو کە پەرتوکێکی دەرکرد لەساڵی 1772، سەرنجی بەلای (خوێندنەوەی روخسار)دا ڕادەکێشا، وا شیکردەوە کە ڕێگایەکە بۆ دۆزینەوەی خوو ڕەوشتی مرۆڤ بەتێڕوانینی شێوەو ڕوخسار، ئەم پەرتووکە پێکهاتووە لە 500 لاپەڕەو 600وێنەی سەرو کەللەو شێوەی چەند کەسێك وەك نموونە.

ئەم کتێبە خاڵی نییە لەهەڵە، ئەمەش کەم و کوڕی تێناخات، چونکە هەر ئەوە دەستنووس و تێڕوانینەکانی بوو لەوکاتەدا کە توێژینەوەی کردووە، هەموو توێژینەوەیەکی پێویستی بەپاککردنەوە هەیە، ئەم نووسەرە تەنها ئەوەی بەسە کە یەکەم کەس بووە سەبارەت بەم زانیارییە کتێبێك بنوسێت سەبارەت بە (ڕوخسارناسی).

کاری لەچەند زانایەك کرد کە دوابەدوای ئەو هاتن، لەوانەش ((بیتر کامبر)) شارەزای شیکاری لەش لەئەڵمانیا کە هەوڵی داڕێژەی زیرەکی بزانێت، تەنها بەتێڕوانین بەکۆشەکانی دەم و چاو ڕوخساردا.

((صـــموئیل ولـــس)) هەســـتا بەدۆزینـــەوەی ئـــەو هێڵانـــەی کـــە لەهەندێ بڕگەدا هەبوو، بەدەرکردنی کتێبێك 800 لاپەڕەو لەساڵی 1866 وە 1000 وێنەی تێدابوو.

پێشبینی پەیکەری ئێسك لەلای ((جال)):

زانای فەرەنسی ئەوەی ڕوونکردەوە کە پەیوەست بێت بەفرت و فێڵـــەوە، زانیـــاری (خوێندنـــەوەی روخـــسار) پەیوەســـت کـــرد بەڕووکەشـــــی شـــــیکاری لاشـــــەوە، لەســـــاڵی 1800 زانیـــاری (بەرزاییەکانی پەیکەری لەش). لێرەدا پشت بەمێشك دەبەستێت کـە شـوێنی عەقڵـە ، وە هێـزی عـەقڵیش دابـەش دەبێـت بەچـەند توانایەکی سنووورداری ژمێردراوەوە، هەر یەك لەمانە لەشوێنێکی مێشکدا جێگیر دەبێت، ڕووبەری ئەو شوێنە لەمێشکدا توانای جێگیری دیاری دەکات سەبارەت بەهێزی عەقڵ.

((جال)): دەڵێت لەیەکچوونی نزیك لەنێوان شێوەی پەیکەری ئێسکی دەرەکی ومێشکیش لەنێویدا، دەتوانرێت ئەو شوێنانە بناسرێنەوە کە بچوك بن یاخود کە لەنێو مێشکدان، بەبۆچوونی (جال) لەسەرووی مێشکەوە 35 ئەندام هەیە، هەر ئەندامەی پەیوەستە بەتوانای عەقڵیەتی تایبەتەوە، وەك:

توانـــای شـــەڕکردن، یـــاخود خەڵەتانـــدن، حـــەز بەلاســـایی کردنەوە....هتد.

((جال)) چەند بەرزاییەکی دۆزیەوە لەسەری خوداناسەکاندا دایدەنێت کە بەهرەیەکی خواناسی لەژێردایە، سەرنجیدا کە شاعرەکان پەنجەی دۆشاومژەیان دەخەنە شوێنێکی دیاریکراوی نێو چاوان، ئەو کات ئەو بەهرەیە لەو ژێر پەنجەیە دەردەچێتە دەر.

دابەشکردنی مێشك بەم شێوەیە دوورە لەئاسایی ترین زانیارییە شیکارییەکانی مێشك‌و زانیاری کاری ئەندامەکانی لەش‌و زانیاری دەروون، ئەمەش وایکرد کە ناوبانگی ئەم زانیارییە بەدناو بێت‌و دوابەداش بەرەو نەمان بچێت.

خوێندنەوەی روخسار دەردەبڕین لەلای بیل‌و سبسنرو دارون:

ڕوویان لەدەردەبڕین‌و شوێنەوارەکان کرد، گرژبوونی ڕوومەت لەچاخی نۆزدەهەم دا سێ زانا بوون:

- سیر شارلز بیب: زانای شیکاری لەش کە اسکتلندی بوو، وانەی دەربڕینی ڕوخساری خوێند، ئەو یەکەم کەس بوو کە (ڕوخسارناسی) خوێند، لەسەر بنەمای فسیۆلۆجی، کتێبێکی نووسی بەناونیشانی "وتەیەك سەربارەت بەشیکاری دەبڕینەکانی ڕوومەت" ئەم کتێبە یەکەم کتێبی زانیارییە لەڕواڵەتی ئەندامی لەش‌و گرژبوونەکان، گرژبوونەکان شیدەکاتەوە کە لەماسولکە جیاوازەکانی لەش دا دەبینرێت، وە چۆن دەربڕینی هەست

دەردەبڕێت کە ئاماژە دەکاتە سەر سۆزەکان یاخود گرژبوونە دیاری کراوەکان، ئەم کتێبە لەساڵی 1806 چاپکراوە.

- هربرت سبنسر: کتێبی زانیاری دەرونی نووسی، پەیوەندی نێوان دۆخی دەروونی و شێوازی لاشەیی تێدا باسکراوە.
- تشارلز داروین: بەڕێڕەوی سبنسردا، کتێبێکی نووسی بەناونیشانی (دەرخستنی گرژبوونەکان) لەساڵی 1872، پەیوەندی ڕێژەیی لەنێوان هەندێ کارو جووڵە ئاڵۆزەکان نوسیوە، وە کاریگەرییە عەقڵیە دیاریکراوەکان، وە ئەو ماسولکانە کە نواندنی ڕوومەت دەردەخات، کە وایلێدەکات چرچولۆچی بکەوێتە ئەو بەشانەوە، وە گواستنەوەی هەندێ دەربڕینی ڕوومەت بەشێوەکی (وراثی) یاخود (بۆماوەیی)، ئەگەر حەزە عەقڵییەکە بۆماوەییەکان هەبوون، هەندێك وای دادەنێت کە بنەڕەتی زانیاری (ڕوخسارناسی نویێ) بێت.
- لەڕوویەکی دیکەوە تووشی توانجی تاڵ بوویەوە لەلایەن زانای ئیتالی (باولو مانتیجاندا) سەرۆکی کۆمەڵی ئیتالی ئەنسرۆپۆلرجی.

ڕوومەت لەلای هارتلی: لەسەدەی نۆزدەهەمدا پەرتوکێکی بچووك، پێکهاتبوو لەبنەماو سەرەتاکانی ئەم زانیارییە، وای لەخوێنەر دەکرد کە چۆن خووڕەوشتی خۆی و دراوسێ و ئەوانەی کە لەگەڵیدا کار دەکەن بزانێت لەڕێگەی کاریگەری دیاریکردنی

ڕوومەتیان، لەو کتێبانەش کتێبی (ڕوومەت و شێوە) کە هارتلی نوسیویەتی لەساڵی 1885.

خوێنەر فێردەکات کە چۆن نێوچاوان بخوێنێتەوە، چاوەکان، دوو برۆ، لووت، دەم، لێوەکان، قژو تووك، هەردوو دەستەکان، شێوە بەگشتی لەگەڵ تێڕامان لەنێوچاوان، دەڵێت:

- چاودێری بۆ چاوان بکە زیاتر لەشوێنەکانی دیکە، ئەگەر دەتەوێت ڕەوشتی هەر مرۆڤێك بزانیت.
- هەرچەندە نێوچاوان درێژ بێت، ئەوا ئەو کەسە توانای بەپێ بردن و وەرگرتنی شتەکانی هەیە.
- ئەو کەسانەی کە نێوچاوانیان کوورتە یاخود لۆچە، یاخود گرێدارە، یاخود بەیەك لا ڕۆیشتووە، ئەوا ئەو کەسە ناتوانێت هاوڕێیەتی بۆ ماوەیەکی زۆر بەردەوام بێت.

هەردوو برۆ:

- برۆی ئەستوورو گرێدار: ئاماژەیە بۆ عەقڵی تەواو.
- برۆی گرێدار: هەرگیز لەگەڵ خوو ڕەوشتی نەرم ناگونجێ.
- پیاوانی خاوەن هێزی بیرکردنەوە، برۆکانیان چڕن، تێکچوون، تەنانەت بینەر وادەزانێت، لەبەر زۆری شتنی برۆکانی، برۆکانی شێواون و پەرشوبڵاو بوونەتەوە.

شێوەناسی لاشەو نەخۆشییەکان:

"ابو قراط" ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە چەند نەخۆشیەکی دیاریکراو تووشی چەند لاشەیەکی دیاریکراو دەبێت، بۆ نموونە:

- خاوەن سنگە لاوازەکان: زیاتر تووشی نەخۆشی سیل دەبن، سییەکانی تێکچوونی هەرس کردن، تێکچوونی بیرو هۆش.
- ئەوپیاوانی خاوەن سنگی پان‌و جەستەیەکی گەورەن: زیاتر تووشی میزی شەکری دەبن، وەستانی دەماغ، هەوکردنی دوو گورچیلە، نەخۆشییەکانی دڵ‌و زراو، استسقاء واتە (ئاوخۆری بەزۆر) دەبن.

لەساڵی 1926 (ارنست کریتشمر) بۆچونێکی جیاوازی هەبوو بۆ نەخۆشییە دەروونیەکان‌و عەقڵییەکان، پەیوەندیان بەچەند شێوە لاشەیەکەوە هەیە وەك:

- نەخۆشی (شیزۆ فرانیا) تووشی مرۆڤێکی لاشە لاواز دەبێت.
- خەمۆکی‌و هەڵچوون: تووشی مرۆڤە جەستە گەورەکان دەبن.

ژمارەیەکی زۆر لەهەواداران دەستخۆشیان لەم بیرۆکەیە کرد، لەچەندەها شوێنی جیهان، چەندین بەڵگەی دیکەشیان پیشکەش کرد کە بیرۆکەکانی (کریتشمر) یان ڕاستکردەوە، بەڵام کۆمەڵێکی کەمیش هەر هەبوون بۆئەوەی دژایەتی بکەن، زۆر لەناڕەحەتی

پەیدا بوو لەگرتنەبەری ڕێگای تاوتوێکردن کە هەوڵ دەدرا ناوەڕۆکی بوونی تایبەتمەندییەکانی لاشەی مرۆڤ بزانێت. یەکێك لەو ڕێگریانە ئەویش ئەوەیە کە بڕێك لەزاناکان ڕاهاتبوون کە دەستەواژەی جیاواز بۆ وەسف کردنی جۆرەکانی لاشە دابنێت، ئەگەرچی هەموو جۆرەکان (سێ) وەسفی ئاسا تێنەدەپەڕی: لاواز، ئاسایی، قەڵەو.

هەموو بیرۆکەکان جۆرێك لەتوێژینەوەی درێژی بەخۆوە بینی-وای لێهات دژوار بوو پوختە بکرێت، بەلآم لەکۆی گشتیدا وادانرا کە کەسی قەڵەو باشترە لەلاواز لەو ئەرکانەی پێویستی کاری دەستی ماسولکەییە، بەلآم لەلایەکی دیکەوە مرۆڤی قەڵەو:

- کەمتر فێری زانیاری دەبێت.
- کەمتر حەزی لەناکۆکیە، کەمتر کەمتەرخەمە.
- کەمتر تووشی خەیالآتو واهمە دەبێت، کەمتر تووڕە دەبێت.
- کەمتر تووشی سەرگێیژەو خراپی هەرس دەبێت.
- هەوڵ بۆ هاوسەرگیری نادەن.

گومان لەوەدا نییە کە (شێوەناسی) زانیارییەکە کە زانایان ڕێزمانو بەندو بۆچوونەکانیان بەتێبینیو تاقیکردنەوە نەوە لەدوای نەوە کردووە، هیچ ناکۆکییەك نییە لەهۆکاری ڕەوشتی خەڵكو ژیانیان تەنها بەسەیرکردنی دیاردەکانیان، کاتێك بۆ یەکەم جار پیاوێك دەبینی زۆر سەرنجی دەمو چاوی دەدەیت، بڕیار

دەدەیت کە نەخۆشە، یاخود تەندروستە، ئازایە یاخود ترسنۆك، پاکە یاخود مرۆڤێکی پیسە، بەسەیرکردنی پەنجە گەورەکانی وە پێکهاتووی پەیکەری ئێسکی، دەربڕینەکانی ڕوومەتی، بڕێك لەجوڵەکانی، ئاماژەکانی، بڕیاری خۆت دەدەیت سەبارەت بەم مرۆڤە بەپێی ئەو زانیاریانەی کە کۆکراونەتەوە لەلایەن زانایانی خوێندنەوەی روخسارو شێوەناسی کە کۆکراونەتەوە لەڕێزمانەوە، دەستخۆشیان لێکردووە بەڕاستییە سروشتیەکانو عەقڵیەکان.

دەستپێشخەری دەکەیت لەو بڕیارانەدا کە ڕاستن و بۆ فکرو هۆشت کە بەخایاڵتدا دێت، تۆش لەحاڵەتی یەکەمدا بەزانیاری کار دەکەیت، لەدۆخی دووەمدا ئامادەباشییەکی سروشتی و بەهرەیە لەبڕێك هونەر وەك شیعرو وێنەو...هتد.

(شێوەناسی) باوەڕ پێکراوە لەهەموو ئایینەکاندا، خودا لەئایەتێکدا دەفەرموێت: ﴿تعرفهم بسيماهم﴾ البقره/273. هەروەها دەفەرمووێت: ﴿ان في ذلك لآيات للموسمين﴾ الحجر/75. هەروەها دەفەرمووێت: ﴿اتقوا من فراسه المؤمن﴾ حجر/127. ﴿واطلبوا الخير من اصاب الوجوه﴾.

ئیمامی عەلی دەفەلامووێت: (ما اخمر احد شيئا الا ظهر في فلتات لسانه وصفحات وجه) واتە: (هەر کەسێك هەر شتێکی لەخەیاڵدا بێت، هەر دەبێت لەسەرووی زبانی و نێوەندەکانی ڕوومەتی دەربکەوێت).

زانایان دیاردەکان‌و نادیاریەکانیان پیکەوە گرێداوە، بەجۆرێك کە جەناگەیان بینیوە- کە پەیوەندی بەدوودڵی‌و یەکلاکەرەوەییەوە هەیە- خۆشەویستی‌و قین، ڕەنگەکانی چاو پەیوەندی بەژیری‌و بێ عەقڵییەوە هەیە، ئەو پەیوەندییانەش پێوانە کراون لەگەڵ هەموو ئەندامەکانی لەش‌و جۆرەکانی خۆشەویستی مرۆڤ، جیاوازی ڕەوشتی مرۆڤیان تۆمار کردووە هەروەها هێزیش بەگۆڕانی سروشتیان وە خووەکانیان، بەجیاوازی نەتەوەکەیان‌و جۆرەکەیان لەنێوان قەوقازی‌و ڕۆمانی، زەردو سوور، ڕەش‌و سوور، ئەمەش هەمووی بۆخۆی زانینە، (خوێندنەوەی روخسار) یش زانیارییەکە، بەهەرەیەکە چەند مرۆڤێك لێی شارەزان‌و جیاوازن لەخەڵکی تر، کە بەبێ خوێندەواری‌و زانین ئەم کارە دەکەن، پێدەچێت ئەم مرۆڤانە زۆر لەزیرەکی‌و ژیری سروشتییان تێدابێت.

(سەرنج بدەن کە ئافرەت زیاتر لەپیاوان (ڕوناس) ترن).

ئافرەت باشتر دەتوانێت لەڕەوشتی خەڵك تێبگات، بەڕێگایەکی سروشتی بەبێ بەڵگەو زانین، زانینی خوێندنەوەی روخسار بریتییە لەناسینی ناوەڕۆکی مرۆڤ بەتەماشاکردنی ڕوومەت‌و نێوچاوانی، یاخود شێوازی بالای، لەو ڕێگایانەش چاودێریکردنی ڕێ ڕۆیشتنی، نووسینی، چواندن بەئاژەلان، ئاماژەپێکردنی ئەندامەکانی لەش، نواندنەکانی ڕوومەتی، وە جۆری جل‌و بەرگ‌و

شێوازەکانی هەڵس‌و کەوتی، لەم باسەدا کتێبی (ابوقراط) باس لەچوار جۆر خوو دەکات ئەویش:

- الصفراوی: یاخود زەردی.
- اللیمفاوی.
- الدموی.
- السوداوی: خوێی، گۆڕدرا بەخوی (عصبی).

* **خووی خوێنی:** کە بریتین لەلەدایکبووانی بورجی (تەرازوو، دووانە، سەتڵ) زۆرجار خاوەنەکانیان ڕوو بەزەردەخەنەیە، چاوشین، پێستی ڕەنگ کولیە، قژی بریسکەدارە، لاشەی پڕە سەرچڵە، خووی توندوتیژە، لێدانی دڵی خێرایە.

* **خووی زەردی (الصفراء):** بریتین لەلەدایکبووانی بورجی (کاوڕ، شێر، کەوان)، خاوەنی پێکهاتەی بەهێزە، پێستی ئەسمەرە، ڕوخساری ڕوونە، ڕەنگ زەردە، چاو قژی ڕەشە، لێدانی دڵی خێرایە، توندڕەوە، گورجوگۆڵە، گپو ڕوومەتی جێگیرە.

* **خووی لیمفاوی:** لەدایکبووانی بورجی (قرژاڵ، دووپشك، نەهەنگ)، ئەم لەدایکبووانە ماسولکەکانی شل‌و نەرمن، پێستی پڕە، جوڵەی خاوە، شل‌و شێواوە، نێوچاوانی خڕە، پێستی سپییە، چاوو قژی کاڵن، جومگەکانی گۆشتن‌و گەورەن، زەبری

ساردوو خۆنەگرە، پەیپێ بردنیان خاوە، درەنگ پەی بەنهێنییەکان دەبەن.

خووی (العصبی) واتە (دەماری) کە بریتین لەلەدایکبووانی بورجی (گا، فەریك گیسك) خاوەنی لێوەکانی باریکن، ماسولکەکانی شلن، چاوانی بریسکەدارن، بە جوڵەو سرنج و کارتێکەری خێران، بنیادی لاوازە، قژی نەرمە.

خووی (السوداوی) واتە بورجە خاکییەکان:

زۆر لەبورجە (الصفرة)زەردی دەچن، لەبەرئەوە خاوەنیان گورجوگۆڵی کەمە، پێکهاتەو عەقڵی لاوازە، حەزیان لەگۆشەگیری و بەستن و چوونەوە یەك هەیە.

جێی سەرنجە کە خووەکان (الامزجە) بنیادنراوە لەسەر هەندێك دیاردەی جەستەیی، جگە لایەنی تایبەتمەندی شیکاری جەستەو فسیۆلۆجی، خووەکانیان دایە پاڵ چوار ئەندامی سەرەکی لەش (دڵ، گەدە، جگەر، مێشك).

جۆرە خووەکان:

زاناکان خووەکانیان پەرە پێداوەو دابەشیان کردن، کۆمەڵی (الحیوی) واتە کۆمەڵی زیندوو، وە کۆمەڵی (العصب) واتە کۆمەڵی (دەماری)و(لیمفاوی) دابەشکردنی سیانیان دروست کرد بۆئەوەی زاڵ ببێ بەسەر یەکێ لەکۆمەڵەکانی دیکەدا، هەرکەسێك سیفاتی (ماسولکەیی) تێدا زاڵ بێت ناویان دەنا (عضلی) وە هەرکەسێك

سیفاتی (العصبی) بەسەردا زاڵ ببێت ناویان دەنا (دەماری)، وە هەرکەسێك خۆراك بەسەریدا زاڵ بێ، ناویان دەنا (الحیوی) واتە زیندوویێتی، بەم شێوەیە خووەکانیان دابەشکرد بەسەر سێ بەشدا کە ئەمانەن:

(عـضلی، حیـوی، عـصبی، لیمفـاوی) واتـە (ماسـولکەیی، زیندوویێتی، دەماری، لیمفاوی).

خووی (ماسولکەیی) : ئەم کەسە خووی جوڵەیە، پەیوەندی بەماسولکەو ئێسکەکانەوە هەیە، خاوەن ئەم خووە خاوەنی پەیکەرێکی ئێسکی گەورەیە، زۆرجار بالاّ بەرزن، شانیان پانە، ملیان درێژە، سنگی مامناوەندە، ورگی مامناوەندە، ماسولکەکانی بەهێزە، ئەندامەکانی لەشی درێژن، ڕەنگیان ئەسمەرە، ئەندامەکانی لەشی بەرزن، قژیان ڕەشە، خوو ڕەوشتی جێگیرە، زەبرو ویستو لاشەی بەهێزە، سەروەریو زەبرو زەنگ دارە بەسەر دۆستو ناسیاواندا، لەبواری خۆیدا سەرکەوتووە، زانین بێت یاخود هونەر، یاخود بازرگانی بێت، یاخود پیشەسازی، یاخود جەنگ یاخود سیاسەت، لەهاوڕێکانی باشترە لەچاکەو خراپەدا، سیفاتی زبرو مرو مۆچیو سووربوونی تێدایە، شمشێری لا خۆشەویسترە لەقەڵەم، حەزی بەڕوخۆشیو تێکەڵاوی نییە.

- خووی زیندوو (الحیوی): خاوەنی ئەندامی هەرسی بەهێزە، ناوقەدی پانو گەورەیە، ئەندامەکانی لاشەی بازنەییە، دەمو

چاوی بازنەییە، قوڕگ‌و ملی کوورتە، لووتی پانە، سنگ فراوانە، شانەکانی پانن، قۆڵەکانی ئەستورن، لەپی دەستی کوورتە، ڕوومەتی درەوشاوەیە، دەم بەزەردەخەنەیە، قژی نەرم‌و ڕەنگی ڕەشە، چاوی شینە یاخود ڕەشە، حەزی بەوەرزشە، شەیدای کارە بەلاّم حەزی لەکاری ئاسانە، بەوە دەناسرێت کە هیممەت‌و ورەی بەرزە، گەرمی‌و گورجوگۆڵی‌و زیرەکی، بیر تیژ، بەلاّم هەندێ کات دوودڵ‌و هەڵگەڕاوەیە، بەخێرایی شت وەردەگرێت، یادهێنانەوەی لاوازە، سۆزەکانی بەخێرایی گڕ دەگرن‌و بەخێراییخامۆش دەبن.حەزی بەخۆشی‌و ڕێك‌و پێکییە، حەزی بەخواردن‌و خواردنەوەی خۆشە، حەزی بەژیانە‌و هەوڵ دەدات بەچاکترین شێوە چێژی لێ وەربگرێت.وەکلەدایکبوانی بورجی: (دوانە، تەرازوو، سەتڵ)..وەرگێڕ

- خووی (دەماری): خاوەنی کەللەی گەورەیە، ڕوومەتی هێلکەییە، خاوەن نێوچاوانێکی پان‌و بەرزە، لاشەی باریکە، ملی باریکە، چاوانی بریسکەدارن، سنگی مامناوەندە، زیاتر ڕووخۆشە، تاوەکو مڕو مۆچ، پێستی لوسە، قژی نەرم‌و ڕەشە، دەنگی تیژە، زیاتر ئافرەتانیان تووڕەن، بەلاّم جوانی‌و خوێن شیرینیان تێدایە، چێژ وەرگرتنیان ئاشتیانەیەو جوانە، هەستیان ناسکە، حەزیا لەجوانییە، بیریان تیژە، هۆشیان تیژە، هێزی

سـوزداریان بـەهێزە، زۆرجـار شـاعیرە یـاخود هونەرمەندە.وەکلەدایکبوانی بورجی(گا، گیسك، فەریك)..وەرگێڕ

لەڕاستیدا مرۆڤ سەر بەیەکێك لەم حاڵەتانە دێتە ئەم جیهانەوە، کە بەلەدایکبوونی (الزودیاك) یاخود پشتێنەی بورجەکانی سەر هێڵی (الاستوا) لەدایك دەبێت، کە (کاوڕ، گا، دووانە، قرژاڵ، شێر، فەریك، تەرازوو، دووپشك، کەوان، گیسك، سەتڵ، نەهەنگ) وەرگێڕ: هەورامان علی.

بۆ نموونە: (سیزار لامبرۆزۆ) ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە مرۆڤ زۆرجار بە (المجرم بالولادة) لەدایك دەبێت، بەهۆی ڕۆژی لەدایکبوونی و هۆکارەکانی ئەستێرەو بورجەکان.

ئەوانەی کە (تاوانبارن هەر لەلەدایکبوونەوە) ئەگەر نێوچاوانی وەرگێڕاوەتەوە بۆ دواوە، لوتێکی سەریان، ناو گوێچکەکانی گەورەن، چەناگەی بەرزو دەرپەڕیوە، ملی ئەستور لەنێوان دوو شانی لارو کەوانەیدا کە دوو قوڵی بەرەو پێشەوە چەماوەو دەرپەڕیون.

چوار جۆر خوو یاخود (المزاج):

- خاوەن خووی (ماسولکەیی): ڕوومەتی درێژە، ئەم لەدایکبووانە لەبورجەکانی (کاوڕ، شێر، کەوان) لەدایك دەبن.
- خاوەن خووی زیندوو (الحیوی): بریتین لەلەدایکبووانی بورجی (دوانە، تەرازوو، سەتڵ).

- خاوەن خووی دەماری (العصبی): واتە لەدایکبووانی بورجی (فەریك، گیسك، گا).
- خاوەن خووی ڕەشێتی (الیمفاوی): واتە لەدایکبووانی بورجی (قرژاڵ، دووپشك، نەهەنك)..وەرگێڕ

چوار سەرچاوەی بنەڕەتیمان هەیە کە بریتین لە:

1- سەرچاوەی ئاگر: کە بریتین لەبورجی (دوانە، تەرازوو، سەتڵ)

کە مەزەندە دەکرێت بەچوار شێوەی مرۆیی:

خووی (ماسولکەیی): ڕوومەتی لاکێشەیە.

- خووی (زیندوو): ڕوومەتی بازنەیی هێلکەییی.
- خووی (دەماری): ڕوومەتی هێلکەییە.
- خووی (لیمفاوی): ڕوومەتی بازنەیی و خڕە..وەرگێڕ

بۆ ئەم خاڵانەش پەیوەندی بەهەڵس و کەوت و خوو ڕەوشتی مرۆڤەوە هەیە، وەك:

- ڕوومەتی لاکێشەو لاواز: ئاماژە بۆ کارابوونی لاشەو عەقڵ دەکات، ئەگەر چەناگەی چوارگۆشەو بەهێز نەبێت ئەوا ویست و ئیرادەی لاواز دەبێت، بەکەمی فێڵباز دەبێت، باوەڕپێهێنانی دژوارە، ڕوودەکاتە شتە بچووکەکان.ئاماژەیە بۆ لەدایکبوانی (دوانە، تەرازوو، سەتڵ).. وەرگێڕ

- ڕوومەتی کورت‌و چوارگۆشەیی: ئامارژە بۆ خاوی‌و بەستووی لەبیرکردنەوەدا، کەم‌و کوورتی لەگەرمی سۆز، ئینکاری کردن، بێ مێشکی.وەکلەدایکبوانی(دوانە، تەرازوو، سەتڵ)..وەرگێڕ
- ڕوومەتی هێلکەیی‌و شێو چەماوە: ئامارژە بۆ هێزی بیرو هۆش دەکات بلیمەتی، گرجوگۆڵی، ئەگەر چەناگە بەرزو گەورە بێت، ئەوا ئامارژە بۆ دەستپێشخەری‌و تێکۆشان دەکات. وەك لەدایکبوانی (دوانە، تەرازوو، سەتڵ)..وەرگێڕ
- ڕوومەتی خڕ: ئامارژە بۆ سۆوشتێکی مندالآنەو ساویلکەیی، جگە لەوەی کە ئەگەر چاوەکانی نزیك بن لەیەکتر.وەك (قرژاڵ، دووپشك، نەهەنگ)..وەرگێڕ
- ڕوومەتی چوارگۆشەیی: ئامارژە بۆ چەقاوە سویی‌و سووربون لەسەر وتەکانی‌و هێزی ویستن دەکات، ئەگەر بەشەکانی وورد نەبن، ئەوا ئەو کەسە دوژمنکارە، گوێ ناگرێت لەکەس جگە لەوەی کە بەهێزترو زاڵترە. وەك لەدایکبوانی (کاوڕ، شێر، کەوان).. وەرگێڕ
- ڕوومەتی شێوە مەیموونی: ناپاڵ‌و دووڕووە، خەڵتێنەرە، نێوچاوانی بەرەو دواوە کشاوە، چاوەکانی بچووك‌و قوڵن، کوڵمەکانی بەرزن، تەنها خوارەوەی ڕوومەتی گەورەیە، قەبارەی دەم‌و چەناگەی بەقەد قەبارەی نیوەی ڕوومەت دەبێت.

- ڕوومەتی مامناوەند لەنێوان هێلکەیی و خڕدا: بەشی سەرەوەی ڕوومەت پانە، بەشی خوارەوەش تەسکە، چاوانی پانن، برۆکانی ڕوون و یەکسانن، لووتی ڕێکییەکی مامناوەندی هەیە، ئاماژە بۆ ژیری دەکات، گورجوگۆڵی، زیرەکی، لەبەشەکانی بازرگانیدا سەرکەوتوو دەبێت، تێگەیشتنی خێرایەو زوو ئاشنا بەو وردەکاریانە دەبێت، سەرباسەکان خێرا دەکاتەوە، بڕیاری چاکی لێدەدات، لەشێوازیدا خۆشی و بێدەنگی و باوەڕبەخۆبوون دەردەکەوێت.

ڕوومەتی هەموو یەکێ لەئێمە جیاوازی هەیە لەبەرزی، خڕی، خواری، ڕێکی وخواری و...هتد.

هیچ کات دوو نێوچاوان یەك نین لەشێوەو پێوەردا، ئەمانەش دەگەڕێتەوە بۆ:

- خڕی نێوچاوان: ئاماژە بۆ لاوازی و دروستی و ویست و بیرکردنەوەیە.
- نێوچاوانێکی پان و دووچاوی قوڵ: سروشتێکی پشکنەرو هەڵەگیرە، بەڵام بەبەزەییەو حەزی لەکاری چاکەیە.
- ئاوسانی نێوچاوان لەئاستی چاوەکاندا: ئامارژەی ئەوەیە کە حەزی بەهونەرەو هەندێ جار بلیمەت دەبێت تێیدا.
- ڕێکی نێوچاوان بەبێ چاڵ و خواری و ناڕێکی: ئاماژە بۆ شارەزایی لەکۆکردنەوەو بلیمەتی لەئەندازیاری دا.

- نێوچاوانی تەسک: ئامارژە بۆ عەقڵێکی تەسکو بیری سنودار دەکات، حەز لەهەڵەگرتن دەکەن.
- نێوچاوانی درێژو کورتی زیاد لەپێویست: ئامارژەی دەمارگیریو سەرگەرمیو سووربوون تا دوورترین سنوور.
- نێوچاوانی لاربووەوە بەرەو چەپ یاخود ڕاست: ئامارژەیە بۆ بێ مێشکیو بێ عەقڵیو ئاژەڵی، چەنەبازی، لێبووردەییو دڵنیاییو هێمنی، حەزی بەخزمەتکردنی خەڵکییە.
- پانیو گەورەیی نێوچاوان: ئامارژەیە بۆ عەقڵ، مێشک پڕی، ژیری، پێشکەوتوییە.

لۆچ بوونی نێوچاوان:

حەزی لەکاری چاکەیە، بەشداری کردنی خەمو پەژارەی خەڵکییە لەکێشەکانیاندا، زوو فریادرەسە.

- لۆچی دوانی لەنێوان دوو برۆدا: حەزیبەیەکسانیو ویژدانە تەنانەت ئەگەر بۆ خۆی بێت.
- لۆچی یەکی لەنێو دوو برۆدا: ئامارژەی شکۆو شەرەفە.
- باشترین نێوچاوان ئامارژەیە بۆ بەڕێزی ڕەوشت: مامناوەندو گونجاو بێت لەگەڵ ڕوومەتدا، کە چوارگۆشە نەبێت، نە گەورەو فروان بێت، نە بچووکو تەسک بێت، بەڵکو نەرمو بەرزو ڕێک، جوان بێت، پاک بێت لەخاڵو ووردە مووی گەن.

(شێوەناسی چاو)

چاو بەهێزترین بەڵگەیە بۆناسینی سروشت ورەوشتی مرۆڤ، چاو بەهەموو زبانێك وتووێژ دەكات پێویست بەزبانی تایبەت ناكات. خەڵكی باشتر قسە بەچاوانیان دەكەن تاكو زبانیان. پیاوان هەروەها ژنان، گەورەو بچوك، دەوڵەمەند و هەژار عەرەب و عەجەم، قەوقازیو زنجی، چاو ڕاستگۆترین زبانو ئامێرە، بەتایبەت چاوی نەترسو دڵنیا، لاواز، بەگومان، خۆبەزل زان، بەبەزەیی.

چاو تەنها ڕێگایە بۆ دەركەوتنی ئەو هەستانەی مرۆڤ كە هەیەتی بەرامبەر بەو دەوروبەرەی كە تێیدا دەژی، سووردەبێت لەقینو ڕق، بە فرمێسك دەبێت لەخۆشەویستیو سەرگەرمیدا، زاق دەبێت لەسەر سوڕمان، نیو نیگا دەبێت لەبیركردنەوەو تێڕامان.

چاوی بچووكو قوڵ جیاوازی هەیە لەگەڵ چاوی گەشو گەورەو فراواندا. ئەوەی دووهەمیان نیشانەی جوانیە، لەبەر ئەوە زۆر بە چاوان هەڵدەدەن هەموو میللەتانی دونیا، گەورەیی چاو نیشانەی پاكیو بێ گوناهیو هێزی فكرو هۆشە، زوو هەست كردن بە شتەكان ڕوونو ڕاستگۆییە، بەڵام چاوی تەسك نیشانەی فێڵو

خەڵەتاندن و خۆپەسەندی و تەمبەڵیە، بەڵام ئەگەر چاوەکان مامناوەند بوون ئەوا نیشانەی جێگیری تەواو و دڵنیایی لێبوونە.

پانی چاو: ئاماژە بەفراوانی بینین و کەمی ڕوون بینی دەکات، خاوەنی زۆر دەبێت و کەم بیردەکاتەوە.

درێژی چاو: ئاماژە بەکەم بینین و باش تێگەیشتنی تاکەکان ، ناسکی سۆزو پێشکەوتنی تێدا بەدی دەکرێت.

چاو دەرپەڕیو: خاوەنی توانای فێربوونی زبانەوانی تێدایە، زبان پاراوە لەوتاربێژی و نوسین دا، حەزی بە کورتکردنەوەیە بەبێ درێژەدان و وردبینی.

چاوی بەقولاچوو: خاوەنی سەیری هەر شتێك بکات وردەکارییەکانی تێدەگات، حەز بەسەرنج دان ناکات.

چاوی ڕوو لەسەرە: ئاماژەیە بۆ دینداری، مەرایی کردن، حەزی لەپەیمان و بەڵێن هەیە، زۆر دەپارێتەوە.

ڕووی چاو بۆ خوارەوە: نیشانەی بێ فیزیە.

پێڵوی لەتبوو: ئاماژەیە بۆ ژیری، ویژدان زیندوویی، خێرا گەڕانەوە لەهەڵەکردن.

- پێڵووی لەرزۆك: کە ناتوانێت نیگای بەرامبەر بکات لەکاتی وتووێژ کردندا، ئاماژەیە بۆ شەرم کردن، یاخود ترس، یاخود ئاماژەیە بۆ پیسی و ناپاکی و دووڕووی.

- دووچاوی بەیەکەوە نووساو: ئاماژەیە بۆ بیر تیژی، پیسی، ناپاکی، بنچینە خراپ.
- دووچاوی لەیەکتر دوور: ئاماژەیە بۆ بیرکردنەوەی فراوان، بلیمەتی، حەز بەچاکە، پیاوچاکی، بەڵام ئەگەر زیاد لەپێویست لەیەکتر دوور بوون، ئەوا ئاماژەیە بۆ بێ مێشکی، بێ هەستی.
- چاوی خڕ: خاوەنی کارایە، ماددیە، واقعی یە، حەزی بەخەیاڵ نییە، کەم جار حەزی بەووتە گەورەکانە.

(ڕەنگەکانی گلێنەی چاو)

- کلێنەی ڕەنگاو ڕەنگ: ئەم کەسانە لەناوچەو گەلەکانی ناوچە ساردەکانن، یاخود مامناوەند، پێستیان سپییە، قژو خوو ڕەوشتیان نەرمە، زەوقیان جوانە، جوڵەیان خێرایە، لاشەیان نەرمە.
- گلێنەی تاریك: ئەمانە خەڵکی ناوچە گەرمەکانن، خاوەن پێستێکی گەنم ڕەنگین و زبرن، لەگەڵ هێزی ویستندا، ڕەوشتیان تیژە، سۆزێکی گومان لێکراوی هەیە.

(ڕەنگی چاوی شین)

ڕۆژئاواییەکانی گۆرانی بەم چاوانەدا دەڵێن، لەهەمان کاتدا عەرەبەکان گۆرانی بەچاوی شیندا دەڵێن، وە چاوی شین لەلای عەرەب نیشانەی رەوشت خراپی و گەمژەیی و تەمبەڵیە.

بەگشتی چاوی شین نیشانەیە بۆ جورئەتو هەڵمەت بردن، ئەگەر شینەکە کەم بوو ئەوا ئاماژەیە بۆ خۆپەسەندیو هەندێ جار پاکی دەکات، دڵسۆزی، وەفا، گیان بەخشین لەپێناو خۆشەیستیدا.

- چاوی قاوەیی: هەستی ناسك زاڵ دەبێت بەسەریدا، هێزی سۆز زاڵ دەبێت بەسەر عەقڵدا ئەگەر قاوییەکە زیاتر بوو، خاوەنەکەی بیرکردنەوەیەکی ساغی هەیە، توانای کردەوەی بەجێو حەلکردنی کێشەکان.
- چاوی ڕەش: ئەکەر بچووكو بریسکەدار بوون، ئەوا خاوەنی زۆر لەخۆی ڕازییە ئەگەر بەقوولاً چووبوون، ئەوا مرۆڤێکی دڵسۆز دەبێت، یاخود جولنکۆو زۆرتر لەژنانی تورکدا هەن، یاخود لەسەرخۆو سۆزیان لێ بباریێت، لەبرۆکانیدا تیشکی زیرەکی دەربکەوێت، چاوی جوانو بەندکەر، سەرنجو ڕاکێشانی دلان بەلای خۆیدا دەبات، جادووەکەی بەهێز دەکات ئەگەر لەنێوان ڕوومەتیکی سپیدا بێت.
- چاوی شین (شەهلا): ئەو چاوانەن کە تێکەڵە لەڕەنگی ئەسمەرو سوور یاخود سەوز، ئەمەش ئاماژەیە بۆ زیرەکیو سۆز لەپیاودا، زوو ئالوودەبوونو زاڵبوونی عەقڵ بەسەر سۆزداو زۆری سۆز بۆ پیاو لەلایەن ژنەوە، پیاو ڕازی دەکات، ئەم ئافرەتە زۆر

کارایە، کەم دوێیە، ئەن چاوانە زۆر بەناوبانگە لەنێو زورێك لەگەورە پیاوان.

- چاوی خۆڵەمێشی تاریك: خاوەنیان هێزی دەروونیان بەهێزە، سۆزیان ناسکە، بەوەفان، نموونەین.
- چاوی ڕەنگ ناباو: ئاماژە بۆ حەز بەتاوانکارییە.
- جوانترین چاو: جوانترین چاو ئەو چاوانەن کە چاوێکی مامناوەندە بێت لەپێوانەدا، جێگیر بن لەشوێنەکانیاندا، پاك بن لەپەڵە، پاك بن لەنوکتە، بریسکاوی بن، ڕەنگەکانی شاراوە بن، پێڵووەکانی مامناوەند بن، تێکەڵ بن لەدلخۆشیو سام، ڕەشیو سپێتی پاك بێت، نە بچووك بن نە گەورە، نە قووڵ بن نە دەرپەڕیو، نە بزۆكو نە مات بن، کلێنەکەی نە گەورە بێت نە بچووك، تەڕ بێت بێ هیچ نەخۆشییەك، شین بێت یاخود ڕەش بن، یاخود شینێکی کەم، پێڵووەکان کەمێك ئاوساو بن، زۆر جار ئەم شتانە لەچاوێکدا کۆدەبێتەوە، ئاماژەیە بۆ ڕەوشت چاکی، خانەدانو مرۆڤی چاکن، عەقڵیان چاکە، بەڕێزن، ژیرن، چاك خوازن.

(برۆناسی)

برۆی یەككگرتوو: لەپیاواندا زۆرە وەك لەژنان، ئەمەش ئامارژەیە بۆ (بەخیلی) پێبردن، ئەگەر چاوەكان ڕەش بن و بەقوولاّ چووبن، لەگەڵ ڕوویەكی مڕو موچ دا، ئەوا خاوەنی سەر شێتو زاڵمو ڕەوشت خراپە، چاوچنۆكە، نهێنی پارێزە، مڕو موچە، زوو هەڵدەچێت.

برۆكان وەك یەك كەوان وابن: ئەگەر برۆكان بەلای چاواندا شۆڕ بوونەوەو لەنێواندا بەرز بوونەوە هەتاكو كەوانێكی لێ دروست بێت، ئامارژەیە بۆ خوێن شیرینی، ڕەوشتێكی نەرمو نیانی هەیە، ڕەوشتێكی ناسكی هەیە، بەلاّم مڕو موچ دەبێت، وەك خووە خاكییەكان وەك لەدایكبووی بورجی (فەریك، گیسك، گا)دا.. وەرگێڕ

برۆكان لەدوو كەوانەدا: ئەمەش لەژنەناسكەكاندایە كە نیشانەی جوانیو ڕەوشت جوانییە، بەلاّم لەپیاواندا ئەگەر برۆكان نزیك بن یاخود دوور، ئامارژەیە بۆ وریایی، زوو بەئاگاهاتنەوە، وریاییەكی زۆر.

بـرۆی ڕاوەسـتاو: ئەگـەر برۆکـان لەهـەردوو لاوە بـۆ سـەرەوە ڕاوەستابوون، ئاماژەیە بۆ کەم و کورتی لەڕەوشتدا، ئەگەر برۆکان بەرەو خوارەوە راکشا بوون، ئاماژەیە بۆ ئازایەتی، سام، ئارامی بەشێوەیەکی گشتی.

بـرۆی چڕو قـوورس: ئامـاژە بـۆ تەندروسـتییەکی زۆر دەکـات، هێزی ویستن، شکۆمەندی تا ئاستی ئینکاری کردن.

برۆی وشك و شلەژاو: ئاماژەی دلڕەقی و ڕق ئەستوورییە.

برۆی بەرزو لاواز: ئاماژە بۆ لاوازی و ناسکی دەکات.

بـرۆی کەوانـەیی باریـك: ئاماژەیـە بـۆ ناسـکی و ئـەدەب، هەنـدێك جار بیرکرنەوەی لاوازە، لەخۆبایی بوو، خوودانە شتی پڕو پوچ.

بـــرۆی کەوانـــەیی ڕوون بـــەبێ پـــڕی و بـــاریکی: ئامـــاژە بـــۆ لێبوردەیی و ڕێز، جیڕی بنیاد، سووربون، چاکی بیرکردنەوە.

بـرۆی چـڕو نزیـك بـەلووت باریکلـە کۆتاییەکانیـدا: ئامـاژەی بـۆ قووڵی بیرکردنەوە دەکات، تیژی هەست.

بـرۆی بـەرەو سـەرەوە چـەماوە لـەدیوەکانی دەرەوە: ئامـاژە بـۆ بیرکردنـــەوەی ســـەربەخۆ دەکـــات، شـــارەزایی لەگاڵتـــەپێکردن و توانجی ناشرین.

بـرۆی ڕێـك یەکـسان و ڕوون: ئامـاژە بـۆ لەسـەرخۆیی دەکـات، تێـــڕوانین و ســـەرنجدان، دوورن لەلایـــەنگیری، ئـــارەزووی باشـــی

ڕێزگرتن لەبەڵگەو توانجەکان بەمیانڕەوی، شارەزایی و گەیشتن بەبڕیاری دروستو ژیرانە.

پێویستە بەبێ چاو بڕیار لەچۆنیەتی نەدەین، لەبەرئەوە هەردووکیان (برۆو چاو) پێکەوە تەواوکەری مانای گشتین.

(لووت ناسی)

لووت ئەندامێکی جێگیرو دیاری ڕوومەتە، لەبەرئەوە بەرزە لەڕوومەتداو هیچ شتێك دایناپۆشێت، بەپێچەوانەی چەناگە کە ریش دای دەپۆشێت، دەمیش سمێڵ دای دەپۆشێت، نێوچاوانیش قژی سەر دای دەپۆشێت، چاوانیش چاویلکە دای دەپۆشێت، لووتەکان جیاوازن لەجێییەکەوە بۆ جێیەکی دیکە، پێوانەی لووت گونجاوە لەگەڵ پێوەری سنگو سییەکان بەشێوەیەکی گونجاو.

- لووتی عیبری: چەند ناوێکی جیاوازی هەیە، وەك لووتی پلودی، ئیسرائیلی، سووری، بازرگانی، ئەم لووتە ناوەڕاستەکەی بەرزە، چەماوەیە، گوشراوە لەلاکانەوە، یەهودییەکان زیاتر ئەم شێوە لووتەیان هەیە، تەرابلسیەکانیش. ئاماژە بۆ شارەزایی لەبازرگانیدا، هێز، ورەدارن، نیشتمان پەروەرن، دووربینن، ئازان.
- لووتی ولنجتون: لووتێکی کەوانەییە نزیکە لەلووتی پێشوو، بەئێسقانی هەیە کە لەبەشی سەرەوە بەرز دەبێتەوە،

ئاماژە بۆ هێزی توانا، دووربینی، ژیری، کارچاکی، گوێ نەدانە ترسناکییەکان.

- لووتی ئیغریقی: جوانترین لووتن، ڕێکە و کوورت دەنوێنن، ئاماژەیە بۆ بەهرە هونەرییەکان، حەز بەجوانییەکان، لووتی ئیغرقی بەخەتێکی ڕێك و بەنێوچاوانەوە لکاوە، لەگەڵ لاربوونەوەیەکی کەم لەژێر برۆکان دا، ئاماژە بۆ زەوق جوانی، هەستیاری، ڕێك وپێکی، لووتی ئیغریقی جوانترین لووتە بۆ ئافرەت.
- لووتی ڕۆمانی: کۆڵەکەی نێوان دووکونە لووت بەرز دەنوێنێ، ڕێکە لەگەڵ هەردوولا لوتەکاندا، ڕێکییەك هەیە لەنێوان بەیەکگەیشتنی لووت و برۆکان، ئاماژەیە بۆ گەورەیی، هیممەتیان بەرزە، هەوڵدەرن، پیاوچاکن، ئیفلاتون ناوی ناوە (لووتی پاشایی) ئاماژە بۆ بەهێزی، گەورەیی، هەناسەی درێژ، توانایەکی جێگیر، پیاوچاکی و نەفس بەرزی.
- لووتی کورت: ئاماژە بۆ ئازایەتییەکی مامناوەند دەکات، حەزیان لەوریاییە، خۆبەستنەوە بەسۆزدارییەوە، سەرچڵی لەدەرکردنی بڕیارەکاندا، سووربوون لەسەر بڕیار ئەگەر هەڵە نەبێت.

- بەرزی لاتەنیشتەکانی لووت: ئاماژە بۆ خۆهەڵقورتێنەری دەکات، حەز بەچوونە نێو پەیوەندییەکانی خەڵکییەوە، حەز بەگاڵتەجاڕی، حەز بەئاشکرایکردن.
- لووتی خڕ: حەزیان لەزانیاری وەرگرتنە.
- لووتی کورتو خڕین: ئاماژەیە بۆ جەنگی ئاژەڵی، گەمژەیی، بەستراوی، توندوتیژی، سووکی، ڕەوشتیکی خراپ، دڕندەیی، ناپاکی بەتایبەت ئەگەر لووتی پان بێت.
- لووتی باریك ئەگەر کەمێك چەماوە بێت: ئاماژەیە بۆ تووڕەیی، زووکاری تێدەکرێت، زوو هەستیار دەبێت، کەم عەقڵە، هەست بەچەوساندنەوە دەکات، مرۆڤێکی پێشکەوتووە، هونەرمەندەو حەزی لەئەدەبە واتە وێژە.
- بەرزی لووت: ئاماژەیە بۆ هێز، هیمەت، حەزی بەناکۆکیو وردە شەڕو ڕووبەڕووبونەوەیە، کە بەرگری لەخۆیو کەسوکاری، هەروەها پێ وێرانیش دەکرێتەوە، لەگەڵ ئەوەی زانایان چەند زانیارییەکی تێرو تەسەلیان داوە بە (خوێندنەوەی روخسار)بەلام هەندێك جار دروست نابێت، بەهۆی لەیەکچوونی لووتەکان، باشترین لووت ئەو لووتەیە مامناوەند بێت، گونجاو بێت لەگەڵ بەشەکانی ڕوومەت دا، جوان بێت، نە گەورە نە بچووك، نە درێژ نە کورت، نە کراوەبێت، نە داخراو، لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت ڕەنگی لووت جوان بێت لەڕووی پێستو ڕەنگییەوە.

(ناسینی دەم)

بۆ لێوەکان زبانێك هەیە گوێکان نایبیستن، بنەماکانی ئەم جوانی زمانە ناسکی و ئەستوری لێوەکانە، بەرز بێت یاخود نیشتوو بێت، سوور بێت یاخود زەرد، پتەو بێت یاخود خاو، بەهەستی تورەیی و هێمنی بەدی دەکرێت.

زانایان بەبەشێکی ڕاستی ڕەوشت دادەنرێت، (نێوەندی چاوەکانیان بەژمارە دوو خەملاندووە) لەبەرئەوە چاو فریو دەدات، بەلام دەم سروشتی خۆی ناگۆڕێت، ئەمەش بەڵگەیەکە لەناخی بەرامبەر نەبینراو ناکات لەکەسی بەرامبەری، ئەگەر جوان بێت یاخود ناشیرین.

- لێوی ئەستوور: حەزیان لە (مادیات) هەیە، حەز بەخۆشیەکانی ژیان، توندی تورەبوون، ڕوکردنە جل و بەرگی باش و خواردنێکی خۆش.
- شۆڕبوونەوەو هاتنە پێشەوەی لێوی خوارەوە بەئەستووری: ئاماژەیە بەحەزی ئاژەلی قوول.
- دەمی نارێك: ئاماژەیە بۆ خوویەکی نارێك و ناجێگیر، لەرینەوە، دەسپێکەری ودوودلی.
- لێوی باریك: زوو تورەدەبن، هێزی ئیرادەیان بەهێزە، تێکۆشەرن، خۆپەسەندن، هەستەکانیان بەستراوە، بەبەزەیی و

دڵدار نین، حەزیان بەزاڵبوون، سوور بوون لەسەر بڕیاری خۆیان هەیە.

• دەمی کەوانەیی بۆ سەرەوە: حەزیان بەخۆشیو شادییە، ئەگەر کەوانەییەکەی مامناوەند بوو، ئەوا ڕەوشتەکانی جوانن، سروشتێکی هێمنە، گەشبینن، بەرزن، دلسۆزن، ناسکن، نییەتیان باشە، دوور بینن.

• دەمی گەورە: ئاماژەیە بۆ لێبوردن، بیرکردنەوەی بەرزە، مێشك فراوانە، ئەگەر دەم لەسەر چەناگەکانیەوە بەرەو سەرەوە چوو بوو، ئەوا ڕۆحێکی سوعبەتچی تێدایە.

• دەمی بچووك: سەرەڕای جوانی، ئاماژەیە بۆ سەرزارەکی بوون، پشت بەکەسانی دیکە دەبەستێت لەکارەکانیدا هەروەها لەبۆچوونەکانیدا.

• لێوی سەرەوە پان بێت: ئاماژەیە بۆ زبان پاراوی، بلیمەت دەبێت لەنواندنی (الهزلی)دا، حزیان بەسوعبەت کردنە.

لێوێك چاك بێت لەنێوەندا بەرز بێت لەنزیك گۆشەکاندا، ئاماژە بەورەبەرزی دەکات، هیچ ترسناك نییە لەسەر خاوەنی بۆ سەرچڵی پابەند نابێت بەسۆزەوە.

لێوی کە لۆچی تێدابێت: ئاماژەیە بۆ دڵخۆشیو دەم بەپێکەنین.

چەمانەوەی دوولای لێوی سەرەوە بۆ خوارەوە، لەگەڵ لۆچ لەدەروبەریدا: ئاماژەیە بۆ ژیری.

شۆڕبوونەوەی لێوی خوارەوەو بەرزبوونەوەی لێوی سەرەوە بەگەورەیی: ئاماژەیە بۆ چڵێسی، حەزێکی ئێجگار زۆر بۆ کارە سێکسییەکان.

لێوی ئەستوور لەشوێنە سوور هەڵگەڕاوەکاندا: ئاماژەیە بۆ ڕاستگۆیی و خۆشەویستی.

(خوێندنەوەی چەناگە)

چەناگە زۆر پەیوستە بەڕەوشتەوە، لەبەرئەوە چەناگە زۆربەی چەناگەکان لەچەناگەی خوارەوە کە نزیک دەبێتەوە لەمێشك و لەکۆتایی کەللە سەر، پەیوەندی زۆریان بەیەکەوە هەیە، لەگرنگترین هۆکاروجوانی چەناگە (هەستکردن و پەی پێبردن و ویست و خۆشەویستی)یە.

چەناگەی خوارەوە دەلکێت بەچەناگەوە، چەناگەش لەڕوناسیدا ئاماژەی ویست و خۆشەویستییە، ئەوەی جێی سەرنجە کە چەناگە زیاتر دەردەکەوێت بەپێی جۆری ئاژەڵەکان، زۆرترین ئاژەڵ کە بێ چەناگەن یاخود چەناگەی بچووکیان هەیە، ئەویش لەپەلەوەراندا بەدی دەکرێت، کەم عەقڵەکانیش بەچەناگەی بچووکەوە لەدایك دەبن، لەچەناگەدا دوو بەرزایی دیارهەن:

بەرزی پێشەوە: ئەمەش چەناگەی ڕاستەقینەیە، ئەو چەناگەیەش یاخود دەرپەڕیوە یاخود چاڵە، یاخود ناسکە، یاخود پانە.

بەرزی لاتەنیشت: لەژێر گوێچکەدایە، ئەویش شەویلگەیە، یاخود چاڵ دەبێت، یاخود دەرپەڕیوە، بۆ هەموو ئەمانە ئاماژەیەکی تایبەت هەیە، بەرزی چەناگە مانای درێژی چەناگەی خوارەوەیە، بەرزی لاجانگ ئاماژەیە بۆ پانی، چەناگەی خوارەوە درێژ بێت، مێشکۆلەیەکی درێژ بەرامبەریەتی، بەم پێیە ئەگەر چەناگە هاتبێتە پێشەوە، ئەگە رهێڵێك لەگۆشەی شەویلگەوە بۆ سەرەوەی چەناگە درێژ بێت، وە ئەگەر سەرەوەی چەناگە لەپێشەوە پان بێت، ئاماژەیە بۆ ئارامگرتن و جێگیری، بەو مانایە کە بەرزی چەناگە ئاماژەیە بۆ خۆشەویستی، بەرزی شەویلگە ئاماژەیە بۆ جێگیری، ویست، پەیپێبردن.

چەناگەو لاجانگ بەرزبن: ئاماژەیە بۆ خۆشەویستی و جێگیری.

- چەناگەی کوورت و بەیەکدا چوو: ئاماژەیە بۆ لاوازی و قین.
- چەناگەی دیار: بەرزبۆتەوە بۆ پێشەوە بەچەمانەوەوە، ئاماژەیە بۆ خۆشەویستی بۆ خێزانەکەی، لەوانەش (مولیر شاعیری فەرنسا) کە بەوە ناوبانگی هەبوو کە خێزانەکەی خۆیی خۆش ئەویست، هەرچەندە ئەو ئافرەتە خراپ بوو لەگەڵیدا، بەڵام ئەو هەر لێی دەبوراو بەبێ تاوانی دەزانی ئەم پیاوە داوای لێبوردنی

لێدەکرد، چاوەڕێی وشەیەکی لێبووردنی بوو.ئەم شاعیرە کاتێك ئەهاتەوە بەهۆش خۆیدا وا هەستی دەکرد کە ئەم ئافرەتە سیحری لێکردووە یاخود خۆی گەوج بووە.

- چەناگەی چوارگۆشەیی تەسك: ئامارەیە بۆ زۆری خۆشەویستی، حەز بەکاری چاکە، خۆشەویستی بێ چارەو بێ دەسەلاتان، ئافرەتانی لەم جۆرە چەناگانە شوو دەکەن بەپیاوێکی خوارتر لەئاستی خۆیان، لەبەرئەوەی گوێ بەهەژارییەکەی نادات، ئامارەیە بۆ خۆ خستنە نێو مەترسیەکانەوە، هەلگەڕانەوەو لەنەزانینەکان.
- چەناگەی چوارگۆشەو فراوان: ئامارەیە بۆ توندی خۆشەویستی، خاوەنەکانیان خاوەنی مەشقێکی توندن؛ خۆشەویستییەکی شێتانە وەك شیرین‌و فەرهاد، سووربوون لەسەر بڕیارەکانو تێکۆشان.
- چەناگەی خرو فراوان: ئامارەیە بۆ جێگیری لەخۆشەویستی و پاراستنی سەرڕای خراپی‌و پەژارەکەی، ئامارەیە بۆ خۆشەویستی‌و دلخۆشی، چاکی ڕەوشت، حەز بەجوانی، ڕووکردنە حەوانەوە.
- بەرزی پێگەی چەناگەو درێژبوونی‌و فراوان بوونی: ئامارەیە بۆ هێزی ویستن، سووربوون لەبڕیاردا، ورە بەرزە، دەسەلاتداری، توندڕەوی، بەهیزی، هێز لەکاتی جەنگدا بۆ پیاوان

ئەمە جۆری ئەو چەناگەیە کە پەیوەندی بەزانایان، داهێنەران، بازرگانەکان، سەربازی جەنگ، پیاوی کارە قورسەکان، بەخێوکەری ماڵ واتە ئافرەتان.

- چەناگەی نوکن: ئاماژەیە بۆ بیری تەسك، حەز بەشت زانین.
- چەناگەی چوارگۆشە گونجاو لەگەڵ بەشەکانی تردا: ئاماژەیە بۆ هێزی ڕەوشت، ئازایەتی، ناموس، بەزەیی بۆ هەژاران، فریادڕەسی لێقەوماوان.
- چەناگەی لار: ئاماژەیە بۆ لاوازی ورە، کەمی ئازایەتی، چەنەبازی.
- چەناگەی لارو خواربووەوە یاخود خوار: لاوازی لەگەڵ سووربوون لەسەر بڕیارەکان، زۆر لەسەر شت ڕۆیشتن.
- چەناگەی بەرز: ئاماژەیە بۆ هێزی ویستن و تێکۆشان، خۆپاراستنن، شەرم کردن، هاوڕێی کەمە، باوەڕی بەتەنهایو خۆشەویستی هەیە.

(خوێندنەوەی گوێچکە)

- گوێچکەی بچووك و لکاو بەسەرەوە: ئاماژەیە بۆ حەزێکی خۆش، بۆ ئەدەبێکی زۆر، ناسکی.
- گوێچکەی گەورەو بەرز: ئاماژەیە بۆ سروشتێکی ئاژەڵی، بێ مێشکی، سووربوون لەسەر بڕیارەکان، ئینکاریکردن.

• گوێچکەی گەورەو جوان‌و مامناوەند لەگەڵ دووری سەر: ئاماژەیە بۆ بەڕێزی، لێبوردەیی، ناسکی.

• گوێچکەی بەرزو شێوە شێواو: ئاماژەیە بۆ توندوتیژی، دڵڕەقی، توندی توڕەبوون.

(خوێندنەوەی ڕوومەت)

ڕوومەت پەیوەندی بەتەندروستی‌و چۆنیەتی دەروونەوە هەیە.

• ڕوومەتی خڕو ڕەنگی گوڵی: ئاماژەیە بۆ تەندروستی گەدە، هۆشێکی بەئاگای تەندروستی هەیە.

• ڕوومەتی خڕو بێ ڕەنگ: ئاماژەیە بۆ ئەوەیکە خاوەنی بورجە ئاوییەکانە (قرژاڵ، دووەپشك، نەهەنگ).

• ڕوومەتی سوور: ئاماژەیە بۆ شەرم کردن، بەتایبەت لەئافرەت دا، هەست ناسکی، کۆیلە ئافرەتەکانی (شرکسی) نرخیان زیاتر بوو ئەگەر ڕوومەتیان سوور هەڵگەڕایە.

• ڕوومەتی بزەدار: ئاماژەیە بۆ حەز بەدڵخۆش بوون، ویستەکانیان چاکە، بێ تاوانی، پاکی پێشینە.

• گەورەیی لاجانگ واتە لەنێوان چاوو گوێچکە: ئەگەر گەورە بێت ئاماژەیە بۆ توانایی، حەز بەپزیشکەوانی، ئەگەر بوار هەبێت سەردەکەوێت پێدا.

- بەرزی ڕوومەت و گۆنا: ئاماژەیە بۆ بەرەنگاربوونەوەی توند بۆ بەرهەڵستی کردنی لەخۆی وکەس و کاری، بەزۆری ئەم ڕوومەتانە لەپیاوانی جەنگە، وە پیاوانی دروستکەری قەڵاو منارەکانن.

(خوێندنەوەی گەردن)

گەردنە لاوازەکانی ئاژەڵان کە باریك و لاوازن ئاماژەیە بۆ بێ هێزی و بێ توانایی و نەمانە لەژیان دا، وەك نەعامەو زەرافە، تەیرە مل درێژەکان کە ئاماژەیە بۆ ترسنۆکی و لاوازی، نەرم و نیانی، لەهەمان کاتدا خاوەن مل ئەستورەکان ئاماژە بۆ ئازایەتی و بەهێزی بێ بەزەیی کەملیان کوورت ئەبێت، وەك شێر، گا، لێرەدا وا دەردەکەوێت کە ترسنۆکیو نەرم و نیانی و لاوازی و پەیوەستە بەدرێژی و کوورتی مل و گەردنەوە هەیە، هەمان شت بەرجەستە دەبێت لە مرۆڤدا.

گەدنی قایم و کوورت: ئاماژەیە بۆ هێزو ئازایەتی، و ئارام گرتن، هێزی جەستەیی، سنگیان پانە.

گەردنی باریك: ئاماژەیە بۆ ترسنۆکی، نەرم و نیانی، نیشانەی جوانییە بەتایبەت بۆ ئافرەت.

(خوێندنەوەی لۆچەکانی ڕوومەت)

*لۆچی ستوونی لەسەر نێوچاوان: ئاماژەیە بۆ زوو کارتێکراوی لەلایەن بەرامبەرەوە، بەزوویی نارەحەت دەبن، ئەوانەی کە لۆچی بچووك لەڕوومەتیاندا بێت زۆر کاریان تێدەکرێت بەشتی ئاسایی، ئەوانەی دەروونێکی بەهێزیان هەیەو خۆڕاگرن‌و ڕوومەتیان لۆچ نابێت پێش تەمەن 30 ساڵ.

*لۆچی نێوان نێوچاوان لەسەررووی لووتەوە بۆ نێوان دوو برۆکان: ئاماژەیە بۆ هێزی بیرکردنەوەی چڕو بیرکردنەوەی قووڵ.

* لۆچ کە بەرەو سەرەوە دەکشێت لەسووچەکانی چاودا: ئاماژەیە بۆ خەم ڕەوێنی، حەز بەسوعبەتکردن، پێکەنین، نەرم‌و نیانی، هەڵس‌و کەووت کردنی هاوڕێیان بەناسکییەوە.

* لۆچ بەرەو خوارەوە بکشێت لەسووچەکانی چاوان دا: ئاماژەیە بۆ دەروونێکی پەژارەو مات، هەروەها ئاماژەیە بۆ خەڵەتاندن.

* لۆچ لەلووتەوە بەرەو چەناگە: ئاماژەیە بۆ بێ ئومێدی‌و بێ توانایی.

* لۆچ لەلووتەوە هەتا دەم: ئاماژەیە بۆ بەختێکی وەستاو، لەگەڵ بەردەوامبوونی تێکۆشان، بەخۆڕاگرییەوە زاڵ بوون بەسەر بەدبەختیدا.

* لۆچـــی ســـتوونی لـــەژێر چـــاوان دا: حـــەز بەخوێنـــدن، خۆشەویـستی بـۆ زانیـاری کۆکردنەوەیـە، خوێندنـەوەی ئـەدەب و وێژە.

* لۆچ لەگوێچکە بەرەو ڕوومەت: ئامـاژەیە بۆ چوونە تەمەنـەوە، هەروەها هێڵەکانی مل و گەردن و خوارەوەی گوێچکەیش.

* لۆچ لەلووتەوە بەکەوانەیی بـەرەو دەم بـەرەو دەرەوە: ئاماژەیـە بۆ ڕوخۆشی و حەز بەپێکەنین.

* ڕوومەتی بـێ لـۆچ: ئاماژەیە بۆ سووربوون لەسەر بڕیار، پـێ داگیری، تێ نەپەڕیوی بەتاقیکردنەوە سەختەکاندا.

* لۆچـی نیـشتوو لەگۆشـەی دەمـەوە: ئاماژەیـە بـۆ ڕەشـبینی، گاڵتەجاڕی، هەستکردن بەداخ و پەژارە.

(خوێندنەوەی دەستەکان)

شێوەی دەست، درێژی، پانی، لەپی دەست، شێوەی پەنجەکان، شـیوەی بەگـشتی، ئاماژەیـە بـۆ دەرخـستنی لایـەنی کەسـیەتی و عەقڵی و تەندروستی ئەو مرۆڤە.

دەستەکان دەکرێن بەچوار بەشی سەرەکییەوە:

- دەسـتی گـەورە یـا خود چوارگۆشـەیی: کـە پەیوەسـتە بەلەدایکبووانی بورجەکانی (کاوڕ، شێر، کەوان).

- دەستی گۆشتن و کوورت: پەیوەستە بەلەدایکبووانی بورجی (دوانە، تەرازوو، سەتڵ).
- دەستی خڕو گۆشتن: پەیوەستە بەلەدایکبوونی بورجی (قرژاڵ، دووپشك، نەهەنگ).
- دەستی لاواز: پەیوەستە بەلەدایکبووانی بورجی (فەریك، گا، گیسك).. وەرگێڕ

زانایان شێوە دەستەکانیان بەسێ بەش خەملاندووە:

1- دەستی دیاریکراو: یاخود دەستی (المغزلیە) واتە دڵدارانە، شێوەی ئەم دەستە بادەمیە، ئاماژە بۆ سەرچڵی، گوێ پێ نەدان، دەستبلاوی، درۆکردن، دڵڕەقی، هەست لاوازی، نوقم بوون لەخەو خەیاڵدا، خاوەن ئەم دەستانە لەئافرەتاندا نەزانن لەبەڕێوبردنی ماڵدا، پەککەوتەن لەبەڕێوەبردنی کارەکانی خێزان، نازانن چۆن تەربیەتی منداڵەکانیان بدەن، ئەم ئاماژانە تایبەتە بەلەدایکبووانی بورجی (تەرازوو، دوانە، سەتڵ).

2- دەستی خڕ: پەنجەکانیان خڕە، ئاماژەیە بۆ زیرەکی، ژیری، حەز بەئاشتی و گونجاندن، متمانە پێکراوی، هەست بەلێپرسراوی دەکەن، بەبەزەین، چاکخوازن، ئەمەش لەئافرەتی نموونەیدا بەدی دەکرێت، ئەمانە ئاماژەن بۆ لەدایکبووانی بورجی (قرژاڵ، دووپشك، نەهەنگ)..وەرگێڕ

3- دەستی چوارگۆشەیی: ئاماژەیە بۆ ورە بەرزی، هیممەتیان بەرزە، خۆڕاگرن، هەڵمەت بەرزن، حەزیان بەهونەرە جوانەکانە، حەز بەکارکردن، حەز کردن بەیەکسانی، حەز بەیاساکردن، سەربەخۆبوون.وەکلەدایکبوانی(کاوڕ، شێر، کەوان)..وەرگێڕ

چەندین جۆر دەست هەن:

1- دەستی سپی: ئاماژەیە بۆ سروشتێکی لەسەرخۆ ستایشکەر، ئەگەر دەستێکی نەرمو تەڕ بوو، ئەوا ئاماژەیە بۆ خۆپەسەندی.وەك بورجەئاویەکان

2- دەستی زەرد: توڕەیە، زوو هەڵدەچن، توانای شیکاری هەیە.وەك بورجەخاکیەکان

3- دەستی سوور: گورجوگۆڵی، کەمی ساردی مێشكو نەبوونی توانای ئاخاوتنی هێمنانە، ئاماژەیە بۆ بورجە ئاگرییەکان.

4- دەستی ڕەنگ تاریك: ئاماژەیە بۆ شەڕ، زوو توڕەبوون.وەك بورجەهەواییەکان..وەرگێڕ

شێوەی پەندەکانی دەست چەند جۆرێکن:

- پەنجەی سەردار یاخود نوکدار: ئاماژەیە بۆ ڕووکردنە خەیاڵ، غەرق بوون لەخەو، نابینایی هەندێ ئاماژەو ڕەفتار، بێمتمانەیی، حەز لەسەرگەرمی.وەك بورجەئاویەکان

- پەنجەی خڕ: ئاماژەیە بۆ گورجوگۆڵی، حەز بەکارکردن، چێژ وەرگرتن، پیادەکردنی هونەرەکان.وەك بورجەهەواییەکان
- پەنجەی چەماوە بۆ ناوەوە: ئاماژەیە بۆ سەربەخۆیی کارامەیی و گورجوگۆڵی، شارەزایی لەکارەکانی دەستیدا، هونەری جووڵە، هەڵمەت بردن، جێگیری هەستەکان، باوەڕ بەخۆبوون، بیرکردنەوە لەقازانج کردن، خاوەن ئەم دەستانە بازرگانی سەرکەوتوون، پزیشك کرێکارو شارەزاو پیشەوەرن.وەك بورجەخاکیەکان
- پەنجەی چوارگۆشەیی: ئاماژەیە بۆعەقڵی باش و ڕێکن و پرۆگرام کراو، کارایە، گورجوگۆڵی، ورەیان بەرزووجێگیرە.وەك بورجەئاگریەکان

پەنجەی گرێدار: ئاماژەیە بۆ تێڕامان و سەرنجدان، پێداگریکەرن لەکاردا، گۆشەگیرن، ڕێکوپێکن، وریان، بەگومانن، هێزی ناوەکیان هەیە، توانای شیکاری و ڕێکخستنیان تێدایە، شارەزایی لەسەرۆکایەتی کردندا، ئەوەی شایانی باسە پەنجەکانی ادولف هتلر لەم جۆرە پەنجانە بوون، ئەم جۆرە پەنجانە ئاماژەیە بۆ لەدایکبووانی بورجی (فەریك، گا، گیسك) ادلف هتلر لەدایکبووی بورجی (گا) یە.

((نینۆکی پەنجەکان))

- نینۆکی درێژو بەرز: ئاماژەیە بۆ ڕێکوپێکی، ڕووخۆشی، سووربوون لەسەر بڕیار.
- نینۆکی درێژو خڕ: ئاماژەیە بۆ بەربلاوی خەیاڵ، چێژی هونەری، لەسەرخۆیی و هێمنی، تەمەڵی، حەز بەشووکردنوژنهێنان.
- نینۆکی درێژو باریك: ئاماژەیە بۆ ژیری، دڵسۆزی، ڕەوشتی جوانی مرۆڤ.

نینۆکی کورت: حەز بەشەڕکردن، بێ متمانەیی، باوەڕ پێنەکراوی، حەز بەتوانج و بەرگریکردن.

نینۆکی کەوانەیی: ئاماژەیە بۆ زیرەکی، حەز بەجوانی بەرزبوونەوەی بەهرەو توانا هونەرییەکان.

- پەنجەی سپی: خۆپەسەندی و گوێ نەدانە
- پەنجەی خۆڵەمێشی: ئاماژەیە بۆ تیژی خوو ڕەوشت، زوو توڕەبوون، خەڵەتاندن.
- پەنجەی ڕەش: ئاماژەیە بۆ ساردی خوو ڕەوشت، هێمنی لەبیرکردنەوەدا، ئاماژەیە بۆ نەخۆشی زۆر.

(لەپی دەست)

- لەپی دەستی درێژ: ئەگەر لەپی دەست درێژ بوو لەپەنجەکان، ئەوا حەزەکان زاڵ دەبن بەسەر عەقڵدا، هەروەها ئاماژەیە بۆ سروشتێکی جێبەجێکەر، یاداوەری و بیرکردنەوەی کورتە.
- لەپی دەستی کورت: ئاماژەیە بۆ بیرکردنەوەی باش، عەقڵێکی کاریگەر، هۆشێکی داگیرساو، کەمی ژێری چێژ وەرگرتن، حەز بەزوڵم و فەرمان کردن بەسەر دەوروبەردا.
- لەپێکی مامناوەند: ئاماژەیە بۆ توانای سەرنجدان، دروستکردنی بڕیارەکان.
- ناولەپی گەورە: ئاماژەیە بۆ هێزی سەرنجدان، شیکارکردنێکی هەستیاری هەیە، هێمنی، ڕێکوپێکی، توانای هەڵبژاردنی بڕیارەکان، پەیڕەوی کردن.
- لەپی دەستی ڕەق: ئاماژەیە بۆ هێز، گورجوگۆڵی، سووربوون لەسەر بڕیاردان، جێگیربوون لەهەڵوێستەکاندا.
- لەپی دەستی ساردو ووشك: ئاماژەیە بۆ نەخۆشیەکانی مێشك.
- لەپی دەستی تەڕ: ئاماژەیە بۆ نەخۆشی جگەر.

(خوێندنەوەی ڕێگە ڕۆیشتن)

- ڕێ ڕۆیشتن بە ڕێکو پێکی: ئاماژەی جێگیری‌و ورە بەرزییە.
- ڕێ ڕۆیشتنی توندو ڕەق: حەز بەکۆنترۆڵکردن، سەربەخۆیی، خۆپەسەندی، گوێ پێ نەدان.
- ڕێ ڕۆیشتنی گورجوگۆڵ بەبێ دەنگی: هێمنی، ناسکی، ڕەوشت بەرزی، دۆستایەتی باشە.
- ڕێ ڕۆیشتنی شێواوو ناجێگیر: زیادەڕەوی لەخۆ خۆشویستندا، هەستکردن بە قوورسی عادت‌و شتە باوەکانی کۆمەڵ، حەز بەئازادی‌و چوونە سەر شانۆ بۆئەوەی جەماوەر بیبینێت، ڕوخۆشە، هێزی (الارادة) ویستی بەهێزە.
- ڕۆیشتن بەڕێکو پێکی لەگەڵ خۆبەرزکردنەوەدا: ڕۆیشتنی زۆربەی سەرۆکەکانە، سەرۆکەکانی کار، پاڵەوانان، خاوەن پێگە گرنگەکان، دەتوانن کێشەکان چارەسەر بکەن، دوور دەکەوێتەوە لەو هۆکارانەی کە هەڵدەدێرێن وە ئەو شتەی کە خراپە بۆ شکۆمەندییان، ڕێز لەخۆیان دەگرن، ئازان، داهێنەرن.
- ڕۆیشتنی لەسەرخۆ: لەسەرخۆن، باوەڕیان بەخۆیە، خێزان‌و ماڵیان خۆش دەوێت، ڕێز لەبنەماکانی ژیانی هاوسەری دەگرن، لەسەرخۆن بەئارامن، زۆر گرنگی دەدەن بەمندالآن.

- ڕۆیشتنی هەڵقونین: ئاماژەی وزەی زۆری لاشەو هۆشە، دۆزینەوەی چارەسەری کێشە سۆزدارییەکان، لەغەم خۆی ڕزگار دەکات بەڕێگا چارەی باش، دەزانێت چی دەوێت، دەیەێت زوو پێی بگات.
- ڕێ ڕۆیشتنی بێ سەروبەر: وەك خوێندنەوەی گۆڤارو ڕۆژنامەکان لە ڕێ ڕۆیشتندا، یاخود بالگرتنی قۆڵی هاوڕێ، ئاماژەیە بۆ کەمی ئارام لەهەستی ناوەوەدا، هەڵپەنەکردن بۆ هیچ شتێك، پشکنینی هەموو شتەکان پێش هەڵبژاردنی بڕیار، چێژ وەرگرتن لەپەیوەندییە خێزانییەکان، بەلأم ئافرەتان سەرنج ڕاکێشترن، حەز لەخۆ پاراستن دەکەن، زیاد لەپێویست پشت بەستن بەپیاوەکانیان.
- بالأی بەرز: زۆر لەدایکبووانی بورجی (کاوڕ، شێر، کەوان)، هێزی لەش‌و هۆشیان زۆرە، پاڵەوانن، ورە بەرزن، دەست ڕۆیشتوون،ماڵ‌و سامانیان هەیە.
- بالای کورت: ئاماژەیە بۆ مەکرو فێڵبازی.
- لول بوونی بالأ: ئاماژەیە بۆ خەڵتاندن، دوو ڕوویی‌و دووزبانی.
- شان پانی: ئاماژەیە بۆ دەنگ بەرزکرنەوەو هەراو هوریا، خوودانە خواردنی خۆش‌و خۆش تێکەڵی کردنی خەڵك.

• ڕێك توند ڕاگرتنی بالاّ: ئاماژە بۆ باوەڕنەبوونی خودی خۆی دەکات، ترسان لەکەوتنە نێو هەڵوێستی دوژمنکارانە، ترسان لەوەی کە ئەگەر خۆی ڕێك ڕانەگرێت جۆرێك بێت لەلاوازی، یاخود کەمو کوڕی، ئاماژەیە بۆ ڕێکو پێکییەکی زۆرلێکراو، هەروها سەرکەوتوو دەبێت لەکارەکانیدا وەك قەڵغانێك بۆ بەرگری لەخۆکردن لەترسی ئەوەی بەدواکەوتوو ناشرینی نەزانن.

• بالاّی خاوو کەمێك چەماوە بۆ پێشەوە: دڵی باشە، دڵسۆزە، ژیرە، زوو شت دێنێتەوە یاد، خۆشەویستەو خەڵکی خۆشدەوێت.

• ڕۆیشتنی خاوو قاچەکانی ڕابکێشێ: هەست بەقورسی ژیان دەکات، وریایە لەپارە خەرجکردندا، ویژدانی زیندووە، بەوەفایە، بەباوەڕەوە کار دەکات، چەنەبازە.

• پاڵدان بەهەندێ شتەوە: حەز بەباوەڕبوون بەخەڵکییە، حەز بەکاری ئاسانە، ڕاکردن لەبەرپرسیاری.

• هەردوو شان خوارکردن: هەستکردن بەدۆڕاندنو چەوساندنەوە، غەمو پەژارەو غەم خواردن بۆ دواڕۆژو پشێوی ژیانی.

• هەردوو دەست لەباوەشکردن: ئەگەر پیاوبێت ئەوا هەست بەترسناکییەك دەکاتو خۆی بۆ ئامادە دەکات بەهێمنی، ئەگەر ئافرەت بێت ئەوا بەبیّ ئاگا هەست بەشەرم دەکات لەبەرزبوونەوەی مەمکەکانیو حەز دەکات سنگی بشارێتەوە.

- دەستخستنە کەللەکەو کەمەر: ئاماژەیە بۆ توندی هیواو گەیشتنە ئاوات، حەز دەکات کە ستایش بکرێت، ئاماژەی داڕشتی کارو ورەی ڕاستەقینە، باوەڕبەخۆبوون.
- بالاّ کورتەکان: لەزانکۆی (مینیسوتا) 1200 کەس خرایە ژێر تاقیکرنەوەوە، دەرکەوت کە بالاّ کورتەکان زۆرتر باوەڕیا بەخۆیان هەیە لەبالاّ بەرزەکان، ئەوەی جێگای سەرنجە ئەو ئافرەتانەی کە بالاّیان لەسەرووی مامناوەندەوەیە، هەست بەباوەڕ بەخۆ نەبوون دەکەن، لێرەدا ئەوە ڕەت دەکرێتەوە کە بالاّ کوورتەکان هەست بەکەمی دەکەن.
- وەرزشەوانان زۆرتر تووشی فریودان دەبن: لەزانکۆی (لندن)ی سویدی، چەند تەوێژینەوەیەك سازکرا ، ئاماژە بۆ ئەوە کرا کە قەبارەی لاشە پەیوەندی بەباوەڕهێنانەوە هەیە.
- خاوەن ماسولکە وەرزشەوانەکان: زیاتر ساویلکەن و بەئاسانی فریودەدرێن.
- بالا بەرزەکان: زۆر کەم خۆش باوەڕن دەبن، بەئاسانی فریو نادرێن.
- بالاّ کورتەکان: خاوەن لاشە پڕەکان لەژنان و پیاوان، حەز لەبیرکردنەوەی ئازاد دەکەن، خاوەنی بڕیاری خۆیانن، ئەمانە کەمتر کاریان تێ دەکرێت لەلایەن کەسانی دیکەوە، سەرەڕای ئەمەش ئەمانە ساویلکەنین، زۆرتر وریان، دوورن لەبوون بەنێچیری

فێڵو خەڵتاندن، لەڕوویەکی دیکەوە حەز لەحەوانەوە دەکەن، بەڕەوشتن، کۆمەڵگایین، بەهرەدران، حەزیان لەتایبەتمەندی هەیە، ڕازین بەخۆیان، حەزیان لەخواردنە، منداڵیان خۆش دەوێت، خێزان بەپیرۆز دەزانن.

- وەرزشکاری بەهێز: گورجوگۆڵو کاراو زیندووە، جوڵەکانی سەرچڵی پێوە دیارە، کەمجار خۆپەسەندە، ....ئاساییە، حەزیان لەتوندییە، هەراسانکردن یاخود ڕق لێخستنی ئاسان نییە، حەزی لەتوانج نییە بۆ خەڵك، هەریەك بەپێی عەقڵی خۆی هەڵسو کەوتی لەگەڵ دەکات.

.بالا درێژو لاواز: هەستیارن، هۆشیارن، ویژدانیان زیندووە، کاردانەوەکانیان خێرایە، لەلایەنی کۆمەڵایەتییەوە خۆپارێزن، زۆر ڕاڕایە لەهەڵبژاردنی هاوڕێیاندا، تەنانەت لایەنی چین و توێژەکانی کۆمەڵ حیساب بۆ دەکات.

(قۆزی و جوانی)

بێگومان جوانی کاریگەرییەکی خێرای هەیەو بەقووڵی کارمان تێدەکات، ئەو کەسانەی کە بۆ یەکەم جار دەیانبینین، پێدەچێت شوێنەواری دیداری یەکەم لەیاددا بمێنێت، هەرچەندە بینینی ئەو کەسە دووبارەو چەند بارەش بێتەوە، ئەم زانیارییە شاراوە نییە لەهیچ کەس، تەنانەت خەڵك بۆ چاوپێکەوتنی یەکەم زیاد

لەپێویست ئامادەباشی بۆ دەکەن، خۆیان ئامادە دەکەن، بۆئەوەی بەشێوەیەکی جوان بەرچاو بکەون، بەتایبەت ئەگەر ئەو چاوپێککەوتنە پەیوەست بێت بەپەسەندبوونی بۆ کار یاخود هاوسەرگیری، یاخود پرۆژەی گەورە، لەبەرئەوە دانی پێدانراوە کە بۆ شێواز کاریگەرییەکی ئەوتۆی دەبێت بۆ جۆری ئەو شێوازەی کە لەدیدگای خەڵکیدایە.

بڕیاردان لەشێوازی دەرەوەی مرۆڤ هەندێکجار بەدبەختی دێنێت بۆ هەندێ کەس، بەختەوەریش بۆ هەندێ کەسی دیکە، ئەمەش ویستی ڕۆژو مانگ‌و کەلو بورجەکانە کە تێیدا لەدایک دەبین، جینەکان تێکەڵ دەبن، لەتێکەڵەکەی کەسێکی قۆزو جوان دروست دەبێت لەهەناوی دایکماندا‌و کەسێکی دیکەش لەدایک دەبێت کە ناشرین‌و قیزەون دەبێت. بەم هۆیە ژین بەردەوام دەبێت—لەبەرئەوە هەندێ کەس ناتوانن هەرچەندە سەرکەوتوش بن لەژیاندا زاڵ ببن بەسەر هەست بەکەم‌و کوڕی، لەبەرئەوە بێبەشن لەجوانی ڕوخسار، کە بەقۆزی‌و کەشخەیی خۆیانی پێ دەردەبخەن..وەرگێڕ

جوانی‌و شۆخێتی چییە؟

پێدەچێت مرۆڤێکی تێگەیشتوو بڵێت : پیوەرەکانی جوانی‌و شۆخی لەوێنەگری هونەرمەندی ئیتالی (میشل انجلو) یاخود (فینوس) یاخود لە (الجیو کاندە) یاخود عەنتیکە لەیارییەکەی (لیوناردو داڤنشی) بێت.

سەرچاوەكانی جوانیو شۆخی:

سەرچاوەكانی جوانی شتێكە جێگەی مشتو مڕە، لەكۆمەڵگایەكەوە بۆ كۆمەڵگایەكی دیكە دەگۆڕێت، لەكۆمەڵێكەوە بۆ كۆمەڵێكی دیكە، لەكەسێكەوە بۆ كەسێكی دیكە، تەنانەت لەكەسێكەوە لەگەڵ خۆیدا هەندێ جار، ئەوەشی پەیوەندی بەتەواوی لاشەكان (كمال الاجسام) ەوە هەیە، سەرنج دراوە كە ژنانو پیاوان لەم كۆتایی چەرخەدا ڕوویان كردۆتە ئەم بابەتە، بەڕووكردنە وەرزش بۆ تەواویو جوانی لەشو پاكی لەش.

زۆرترین لاشە(لەشێوازی باشیدا) پێدەچێت نزیك بێت لەنموونەیی، هەندێك لاشەی دیكە چونكە خاوەنەكانیان هەڵسو كەوتی باشیان لەگەڵدا ناكەن بەشێوەیك لە سنوور تێدەپەڕێت، دەگاتە سنووری شێواندن، بەچەندین ئامێر وەك: سوخمەی مەمك، ئەو ئامێرە تازانەی كە كە ئەمڕۆ كەناڵە ئاسمانییەكان بانگەشەیان بۆ دەكەن، یاخود خۆپاراستن لەخۆراك، بەهیوای ئەوەی كە بگەڕێنەوە بۆ لاوازی لەشو لاریان، هەندێك كەس هەن ڕژێنی دەرەقیو چەندین ڕژێنی دیكەی لەشیان تێكچووە، وایان لێهاتووە كە چلێس دەبن لەخواردنی خۆراكدا، تا وایان لێدێت دان بەخۆیاندا بگرن جگە لەشلەمەنیەكان شتی دیكە نەخۆن، بۆ دابەزینی كێشیان، چەند پیاوێك هەن كێشیان زیاد بكات بەهۆی كارەكەیانەوە، وەك زۆرانبازەكانی (سومو) یابانییەكان، كە

کێشیان دەگاتە نزیکەی 350ڕەتڵ، لەگەڵ جوڵانیان ، یاخود شێنەیی کردنیان، وە لێهاتووی جەستەیی بەرز، لەڕێگەی مەشقکردنێکی سەخت و بەردەوام، ئەو کەسانەی کە یاری پێکهێنەری لاشە دەکەن، ئەگەرچی بۆ وەرزشەوانی بێت، یاخو هۆکاری کەسێتی بێت، پێدەچێت لاشەیان تێك بدەن، ئێمە دەبینین کە هەڵکری کێشە قوورسەکان بازوو ڕانی گەورە، بۆ مەلەوانان شان و ماسولکەی بەهێز، ئەم کارەش بۆ ئافرەتان ناشرینە، ئەو پیاوانەی کە پیشبرکێ دەکەن لەپاڵەوانێتی (كمال الاجسام) تەواوی لاشە، لەکۆتایدا لاشەیان تێکدەچیت و ناشرین دەبێت، دوور دەبێت لەنموونەیی و جوانی، ئومێدی ئەوەیە کە بین بەیەکێك لە (بطل العالم) پاڵەوانێتی جیهانی لەیاری لەش جوانیدا، ئەمەش خۆی لەخۆیدا داهێنانێکە کە خۆی باوەڕی نەبووە کە ڕۆژێك لەڕۆژان بەدەستی بهێنێت، پێدەچێت یەکێك بێت لەهەزارەها کەس کە نەیانتوانبێت بگەنە ئەو ئاستە کە هەوڵیان بۆ داوە، هۆکارێك هەیە لەپشت ئەو هەموو هەوڵدانەوە.

زۆرترین ئافرەتان پیاوی خاوەن ماسولکەی زیاد لەپێویست گەورە بەسەرنج ڕاکێشی نازانن، سەرەڕای ئەفسانە کۆنەکان کە ئەم پاڵەوانانە کچانیان فڕاندووە، چەند زانایەکی دەروونی هەن، بەشەرمەوە ئاماژەیان کردووە کەدەنگێکی ناسکی ئافرەتانە بەدی دەکرێت لەم وەرزشەوانانەدا، ئەمەش هۆکار نییە کە ئەم کەسانە

زیاد لەپێویست مەشق بکەن، پێدەچێت لاوێک بیەوێت ماسولکەکانی پەروەردە بکات، لەبری پڕکردنەوە یەکێك لەو بۆشاییانەی ژیانی، وەك بڵێیت..... خوێندن بێت لەقوتابخانەو زانکۆکاندا، یاخود بۆ لەبیرکردنی گۆشەگیریو شەرمو کیشەی سێکس لەژیانیدا، بەهەرحاڵ مرۆڤی ئاسایی زیادەڕەوی ناکات لەڕاهێنانە وەرزشیەکاندا بەگشتی، تەنها ئەوە نەبێت، کە لاشەیەکی گونجاو جوانی هەبێتو بەس.

لاشە سەربارەت بەو کەسەی کە تێیدایە وتوویژ دەکات، لێرەدا شتێکی کەم سەبارەت بەو سەرنشینەی لاشەی هەیە کە ئەمانەن:

- قەبارەی لاشە: شێوەی بەگشتی یاخود ئاماژە دەکات یاخود نایکات بەتووشبوونی بەنەحۆشییەك.
- ڕێژەی زیرەکیت، حەزت بەپێکەنین، توانات لەبەکارهێنانی توندوتیژی شەڕکردن.

بێگومان لاشە زۆر گرنگەو کاریگەری خۆی هەیە لەیەکەم چاوپێکەوتندا، پێدەچێت بۆ خۆشەویستەکانیشت، لاشەکانمان زۆر گرنگترن لەخۆماندا، لاشەکانمان چوارچێوەی کەسایەتیمانە، جێگای ڕۆحو گیانمانە، پاڵنەرو ویستمانە بەرەو ئاواتو ئامانجەکانمان، جێگای سەرسوڕمان نییە ئەگەر وەرزشەوانان داهێنانی خۆیان بکەن لەم بوارەدا، ئەگەر ئافرەتیش دەیەوێت پارێزگاری لەجەستەو لاشەی خۆ بکات، وەك باخەوانێك،

پاككەرەوەی ماڵ، درەختی جوانی تێدا بنێت، چەند ڕووەكێكی جوانی تێدا بنێت، لاشەكانمان وەك ئامێرێك یاخود ئاستێكی گرنگ وەهایە كەتێیدا دەژین، گرنگترین شت ئەوەیە كە نەك تەنها شێوازی لاشەو جەستە، بەڵكو چۆن جەستە بپارێزین بەباشی، وە بزانین كە جەستەی ساغو لێهاتوو بەجوانتر دادەنرێت، هەر ئەوەشە پشتی پێ دەبەسترێت.

((واتاكانی زەردەخەنە))

زۆرجار زەردەخەنە دەبینین، لەسەر ڕووی خەوتوو لەكاتی خەوبینیندا، ئەمەش زەردەخەنەیەكی خۆنەویستەو پەیوەستە بەجیهانەی ئەودیو سروشتەوە كاتێك كە منداڵ دوو حەفتە دوای لەدایك بوونی زەردەخەنەكانی لەنائاگاییەوە هەڵدەقوڵێت، بەڵام دوای هەفتەی سێیەم، زرەدەخەنەی ڕاستەقینە دەرەدەكەوێتت كەشێوەی بەخشندەیی و خۆویستی تێدایە، كاتێك كە تەمەنی دەگاتە نۆ هەفتە ، ئەو منداڵە دەتوانێت تێڕوانینەكانی چڕ بكاتەوە، شتەكانو كەسەكان بناسێتەوە، زەردەخەنەش دیارییەكە بۆ كەسە نزیكەكانی خۆیو دڵخۆشیان دەكات.

دەبێت زەردەخە پێشوازی بكرێت بەجۆرێك لەخواردنی خۆش وە هەندێك سوعبەتو پێكەنینو ئاگاداربوونی دەوێت. زەردەخەنە كارێكی مرۆڤ دۆستانەیە، بەپێچەوانەی پێكەنینەوە كە دەبێتە

هۆی کرداری خۆیی، هەندێك ئاژەڵ هەن کە پێکەنینیان پێوە دیاردەکەوێت، وەك (سەگ) کە بەزەردەخەنەو پێکەنین دەچوێنرێت، وەك دەمی کراوە..زبانی دەرهاتووە، سوچی لێوەکان بەرەو سوچ کشاون، مرۆڤ ئەگەر سەرنج بدات، زۆر لەزەردەخەنەو پێکەنین دەچێت، زەردەخەنەی مرۆڤ زۆرجار نیشانەی خۆشحاڵی و بەخێرهاتن ناکات هەموو کات، بەڵکو ئامارژە بۆ دووپاتکردنەوەیاخود ڕازیبوون دەکات هەندێك جار، کاتێك کە ڕازیبوون و دووپاتکردنەوەی دەوەستن، هەروەك شانۆگەرییەکی پێکەنیناوی ناخۆش، یاخود ڕوخۆشییەکی میوانێك کە ماوەی میواندارێتییەکەی لەسنووری ئاسایی خۆی تێپەڕێنێ، هەندێك کەس دەتوانن زەردەخەنەی دروستکراو بناسنەوە، ماسولکەکانی ڕوومەت ساختەکاری ئەو زەردەخەنەیە دەردەخات، وشەی (ئامادەین) کە وێنەگرەکان زۆر بەکاری دەهێنن دەبێتە هۆی پێکەنینی دروستکراو، بەڵام پەسەندکراوە.

گەشەکردنی هێڵەکانی پێکەنین لەنێوان دەم و چاودا ڕێڕەوی ئامارژەی پێکەنینمان دیاری دەکات، زۆر ئاستەمە گەر بمانەوێت بۆ ماوەیەکی زۆر لەگەڵ یەکێکدا وتووێژ بکەین بەبێ زەردەخەنە، تەنانەت ئەگەر دوژمنیش بێت، زۆرجار زەردەخەنە بەواتای دڵخۆشی نایەت، بەڵکو بەواتی گاڵتەپێکردن و شانازی بەخۆوە کردن یاخود بەڵێن دانە بەیەکێك.

زەردەخەنەی ڕیسوایی شوێنەوارێکی سەیری هەیە، تەنانەت کەسی بەرامبەر نازانێت کە کەسی بەرامبەر خۆی هەڵدەواسێت، بەردەوام زەردەخەنە دەکات، بۆ ئەو کەسانەی کە لەو زیاتر دەسەڵاتیان هەیە، یاخود لەو دەوڵەمەندترن، یاخود سەرکەوتوون، یاخود بۆ ئەو کەسانەی کە سوودو قازانجێکی لایان دەست دەکەوێت یاخود ئەیەوێت خۆشەویست بێت، زەردەخەنەیەکی دروستکراو دەکات بەبێ واتا.

منداڵێك زەردەخەنە دەکات بۆ ڕاکێشانی سەرنجی دایکی وباوکیو خۆشەویستییەکەی، بەزویی فێر دەبێت کە زەردەخەنە ڕازیدەکات ئەگەر هەڵەیەکی کردو دایکی لێی بورا، ئەو وانە لەمێشکیدا دەمێنێتەوە، زەردەخەنەی لێبوردن بەواتای داواکردنی مۆڵەتە، لەگەڵ ئەم ئاماژە سادەیە زۆرجار تێنەگەیشتن لەیەك دەبێت، لەڕۆژئاوا ژنان یاخود پیاوان سڵاو دەکەن، بەزەردەخەنەیەکی سەردانەواندنەوەو بەرزکردنەوەی دوو برۆ، بەلاّم لەڕۆژهەلاّتی ناوڕاست، ئەم ئاماژەیە بەدڵداریو داواکاری خراپ دەچوێنن، ئاکامەکەشی باش نابێت، هیچ دەست وەردراوەتە شەرەفەوەو شەرەف هیچی لێ نەهاتووە، کێشەکان هەڵدەگیرسێن، بۆ داکۆکیکردن لەشەرەف، چەند کیشەیەکی دیکە هەڵدەگیرسێن، بەئاماژەکانی دەست بەتایبەتی.

توێژەرەوەیەکی بەریتانی نۆ جۆر دزەردەخەنەی جیاوازی بەدی کردووە، سێ جۆریان زۆرجار ڕوودەدەن.

- زەردەخەنەی ئاسایی : لێوەکان ناکرێنەوە، ددانەکان دەرناکەون، تەنها لەحاڵەتی درێژ بوونی ددانەکاندا نەبێت، یاخود کورتی لەلێوی سەرەوەدا کە مرۆڤ بۆخۆی پێبکەنێت، بەتەنها بۆ یادگاریەکانی خۆی خۆش بوێن، بەمە زۆر ئەو زەردەخەیەی نەکردووەو ناچاریش نەکراوە پێی.
- زەردەخەنەی بەرز: لەکاتی تێڕوانینی چاوەکان، یاخود چاوی دوو کەس یاخود چەند کەسێك ڕوودەدات کە دەبێتە هۆی کرانەوەی هەردوو لێوو دەرکەوتنی ددانەکانی بەشی سەرەوە بەتەنها، بۆ سڵاوکردن لەهاوڕێیان بەکاردێت لەنێو هاوڕێیان دا، ئەمەش ئەو زەردەخەنەیە کە منداڵان دەیکەن بۆ دایكو باوکیان دوای دوورکەوتنەوەیان.
- زەردەخەنەیەکی بەرز بەگازگرتن لەلێوی خوارەوە: هەندێك لەکچانو ژنان ئەم زەردەخەنەیە دەکەن، ئاماژیەك بۆ ئەو کەسەی کە زەردەخەنەی بۆ دەکات کاریگەرییەکی زۆر دەکاتە سەر ئەو ئافرەتە، بەڕادەیەك شەرمی لێدەکات کەزەردەخەنەکەی دەشارێتەوە.
- زەردەخەنەی فراوان: کە ددانەکانی چەناگەی خوارەوە دەردەکەون کە تێکەڵە لەپێکەنین کە هیچ گۆڕینەوەی نیگا ڕونادات

لەنێوانیاندا لەم کاتانەدا لەکاتی نمایشی پێکەنین داو یاخود گاڵتەو گەپ دا.

- زەردەخەنەی درێژ: لێوەکان وەك لاستیك دەبن، ددانەکانی شەویلگەو سەوەرە دیار دەبن، نە جوان دەبێت نە سەرنج ڕاکێش، چاو هیچ ڕۆڵێك ناگێڕێت بەجوانی، بێگومان ئەمە زەردەخەنەی ڕوپامایییە بۆ ئەدەب نواندنو سەرنج ڕاکێشانی بەرامبەرە کە شایانی نیە، وەك مرۆڤێکی ڕەزا قورس، یاخود چەنابازێك کە واز لەچەنەو قسەلۆك ناهێنێت.

- دەستو مەچەك خستنە سەر سنگ: ئەم جوڵەیە نیشانەی جوڵەیەکی بەرگریکەرە، بەڕوونی نیشانەی شڵەژانی پێوە دیارە کە ئەم کەسە دەستەکانی دەخاتە سەر سنگی، ئەوا بزانە ئەو کەسە لەگێژاوێکی دەروونی یاخود پێکداچوونێکی کتوپڕدادەژی، خۆ ئەگەر کەسێك ناوبژیوانی بکات، ئەوا دوای چەند ساتێك ئەو کەسە دەگەڕێتەوە دۆخی سروشتی خۆی، ئەو کاتە دەستەکانی دەکاتەوەو زەردەخەنە لەسەر ڕووی دەردەکەوێت، هەندێ کەس ئەم کارە دەکەن بۆ خۆهەڵنان یاخود داواکردنی جۆرێك لەئارامی، بەڵام ئەم کەسانە بەشێوەیەکی دیکە دەستو باڵەکانیان دەگرنە سنگ، بەشێوەیەکی زۆر ئارام کە پەنجەکانی کشاوو ئارامن، لەهەمان کاتدا کەسی شڵەژاو دەستو پەنجەکانی گرژو توند

دەکات، دەبینین پەنجەکان دەچەمێنێتەوە و ماسولکەکانی باڵی گرژدەکات.

- قاچ خستنە سەر قاچ: ئەگەر بەشێوەیەکی پچڕ بێت، ئەوا ئاماژەیەکی نواندنی ناڕەحەتە، زۆجار هەندێ کەس پەنای بۆ دەبەن، لەبەر ئارام بوونەوەو حەوانەوە، کاتێک خۆیان تەنها دانیشتوون.

لەبارێکی دیکەدا ئەگەر ئەو کەسە قاچی لەسەر قاچ دانا بەجۆرێك پیکەی دیکەی بەر پیکەی دیکە بکەوێت، ئەوا ئەو حاڵەتە نائاساییە لەئاسێکدا کە (عناد) یاخود سووربوون لەسەر بڕیار، ئەگەر پوزەپێکان لەیەکتر جودا بوونەوە، ئەوا پێدەچێت کەوتبنە ڕێککەوتنێك.

لەزۆرێك لەگەلانی جیهاندا ئەم ئاماژەیە بۆ ئەم بابەتانە بەکاردێت:

- پیاوی ئەمریکی کاتێك قاچ دەخاتە سەر قاچ، بەجۆرێك ژێر ئەژنۆی خستبێتە سەر ئەژنۆکەی دیکەی، پێڵاوەکانی پیشانی دەوروبەری دەدات، بەڵام بەبێ ئەوەی هیچ جۆرە قینێك لەئارادا بێت.

- پیاوی ئەوروپی: قاچ دەخاتەسەر قاچ، بەجۆرێك ئەژنۆ لەسەر ئەژنۆ قاچەکان شۆڕدەبنەوە خوارەوە.

لــە میــسر ئامارژەیــەکی ســوکایەتی پێکردنــە لــە منــدالأوە بۆگەورەکان، لەکارگێڕەکان بۆخاوەن کارەکان، لەشوێنی ئاینیدا ئەم کردارە نامێنێت بەشێوەیەکی گشتی:

0لەمیسر بەتایبەت، ئەگەر بچوکوکان، ئەگەر بچوکەکان یاخود جێگری سەرۆکێك، قاچی خستە سەر قاچ، لەڕوی سەرۆکێك، یاخود یاخودکەسێکی گەورەدا، ئەوە نیشانەی نرخ بۆدانەنانەو نیشانەی پێویرانە یاخود(التجدی)

0جولأندنی قاچی سەرەوەی، کاتێك کەقاچی خستووەتە سەر قاچ، نیشانەی بێزاریو ئارامی لێبڕانە.

(واتای چەند ئامارژەیەك)

.زەوی کوتین بەقاچ: ئامارژەی ڕقوقینە، نیشانەی تەنگە بەریە، داڕوخان، مندالٚ ئەم ئامارژەیە دەکات بۆدەرخستنی ڕقو قینی، یاریزانی تۆپی پیٚ ئەگەر هەلێکی زێڕینی لەدەست چوبیٚ.

- قاچ خستنەسەر نوسینگە: ئامارژەیەکی سوکایەتی پێکردنە لەولأتەعەرەبیەکاندا، ئەمەش ئامارژەیە بۆ باوەڕ بونی تەواو بەخودی خۆی، کۆنترۆڵکردنێکی تەواو بۆگفتو گۆکردن یاخود هەلۆێست یاخود هەرشتێك بێت.
- قاچ خستنەسەر پلە مێزی نوسینگەکە: ئەمارژەیە بۆهاندان یاخود کۆکردنەوەی هێز، بۆگرتنە دەستی جلەو لەئەخاوتنەکاندا.

گفتوگۆکرد بەدەستەکان :

دەستەکان ئامـاژەی خۆویـستو خۆنەویـست بـەجێ دێـنن، دەسـتەکان هەمیشە دەجـوڵێن، سـەرنج بـدە لـەگفتوگۆی کەسـێك، یاخود هەڵوێستێك، دەبینین دەستەکانی دەجوڵت، بەبێخۆویـست، بەڵام ئەم دەست جوڵاندنە بەشێك دەبێت لەگفتوگۆکە..

جوڵـەی کۆتـایی جۆراوجـۆر، بـەجێی دەهێـنن لـەکاتی گفتوگۆکردنمانـدا کەئاسـایی بێـت، ئـەوەی مەبەسـتی بێـت دەستەکان لێدانەوەی بۆدەکەن.

دەسـتکردن بەهـەموو ناولـەپو پەنجەکانیـەوە، نیـشانەیە بۆبـەردەوام بـوون، سـلاوکردن، هەڕەشـەکردن، بەرزبوونـەوە، نـزم بوونەوە، لەیاسا دەرچون... هتد

- پەنجـەی دۆشاو مژەو پەنجـەی پاڵی، بەکار دێت لەسلاوی کۆمـاری، نیـشانەی سـەرکەوتن، نیـشانەی ڕوخـان بەسـەرەو ژێـر کردنـەوەی. ئامـاژەی 7 ئامـاژەی سـەرکەوتنە، ئامـاژەی 8 ئامـاژەی دۆڕانو کەڕیو لاڵیە.
- پەنجـەکانی دەسـت بەهەموویـەوە، ئاماژەیـە بـۆ 1 هـەتا10 بۆژماردن .
- وتاربێـژەکان لەتەوقەکردنـدا دەسـتی چەپیش دەخەنە سـەر دەسـتی ڕاسـتی بەرامبەرەکـەی، بـۆ دووپاتکردنـەوەی برایـەتیو یەکێتیو خۆشەویستی.

- دەست بەتوندی ئەچەمێنێت بۆ دوپاتکردنەوەی ئاشکراکردنی بەهێزی.
- دەست کوتین بەسەر مێزدا: ئاماژەی خەمو پەژارەیە.
- دوو دەستەکان لەناو لەپیان بەیەکدا دەکوترێن بۆ ئاماژەکردن بەخۆشی و شادیی و سەرکەوتن واتەچەپڵە.
- باوك بەپەنجەی دۆشاومژەی ئاماژە بۆ کوڕەکەی دەکات بۆئەوەی دوای بکەوێت، ئەگەر سەرۆکێك ئاماژەی کرد بەپەنجەی دۆشاومژەی بەبێ ئەوەی بیجولێنێتەوە، ئەوە ئاماژەی سزاو تۆڵەیە.
- دەست شێلانی دەستێك بەدەستێکی دیکە وەك دەست شتن: ئاماژەی قازانجو سودێکی زۆر گەورە دەبێت.
- دەست خستنە سەر سنگ بۆ باوەڕو ڕاستگۆیی و دڵسۆزی ئاماژە دەکات.
- دەست لێدانێکی کورت: بۆ وتووێژ بڕینو سەرنج ڕاکێشانە.
- دەست لێدانێکی ناسكو درێژ خایەن: ئاماژەیە بۆ بەسۆزی.
- دەست لێدان بۆ مەبەستی هیور کردنەوە، دڵنیاکردنەوەو هەستکردن بەسۆزداری.
- پەنجە کوتین بۆ بێزاریی و ئارام بڕان.

- پەنجەکانی هەردوو دەست بەریەك بکەون، وەك شێوەیەکی هەرەمی، بەشێوەیەکی نەرم، ئاماژەیە بۆ باوەڕبوون بەخوودی خۆی زیاد لەپێویست کە دەگاتە ڕادەی لەخۆبایبوون.
- هەردوو باڵ خستنە سەر سنگ لەگەڵ خۆلارکردنەوە بەلایەکدا: ئاماژەیە بۆ گومان نەخێر بۆکردن، *ئاماژەیەکی دیکە بۆ نەخێر کردن: قاچ خستنە سەر قاچ، چاویلکەکانی هێنابێتە سەر ناوەڕاستی لووتی و لووتی بخورێنێت.
- گرتنی دەست یاخود هەردوو دەست بەیەکەوە: یەکێك لەئاشکراترین و بەهێزترین ئاماژەیە لەجیهاندا بۆ دەرخستنی هێزو سووربوونوو پێداگری دەکات، پیاوانی سیاسی بەکاری دەهێنن دژی مانگرتن، ئاماژەیەك کە دەری دەخات کە ئامادەیە هەستێت بەکاردانەوەی توندوتیژ، بۆ کۆنترۆڵکردن یاخود دەست بەسەرداگرتن، ئاماژەکان کە کەمتر واتایان هەیە، ئەو ئاماژانەن کە بەدەستی کراوەوە دەکرین، لەگەڵ ڕیژەی کەمێك کردنەوەی پەنجەکان، هەروەك بڵێیت باڵی ڕکابەرەکەی بگرێت یاخود ملی بگرێت.
- دەستکردن بەیەکداو لێکخشاندنی دوو پەنجە گەورەکان لەیەکتر، بۆ بەرگریکردن لەخەمو پەژارەو دەستکەوتنی دڵنیایی.

(واتاکانی تەوقەکردن)

تەوقەکردن واتایەکی زۆر گرنگی هەیە، شوێنەوارو واتای خۆی هەیە، ئەگەر خۆویست بێت یاخود خۆنەویست، بەتایبەت لەیەکەم بینینیانەوە بۆ یەکتر:

- پەیوەستە بەچەندێتی ئاستی هێزکردن لەنێو دەستی یەکتر، وە چەندێتی تێگەیشتنیان بۆ یەکتر.
- حاڵەتی هەردوو لەپی دەست: ئەگەر وشك بن یاخود تەڕ، توندی یاخود شلی دەست، لەهەردوو لایەنەوە هەست بەگەرمو گوڕی تەوقەکردنەکە دەکەن.
- تەوقەکردنی توندو ڕەق: ئاماژەیە بۆ هێزو پیاوەتی، ئەمەش حەز لێکراوە لەنێوان پیاواندا، بەڵام چەند هۆکارێك ڕێگر دەبێت لەگەڵ ئەم تیگەیشتنەدا.
- پیاوە سیاسییەکان -بۆ نموونە- تەوقەکردن لەکاتی کۆڕەکانی هەڵبژاردندا زۆرتر دەکەن، یاخود لەهێرشە سیاسییەکاندا، شێوازی تەوقەکردن جێگیرنیە.
- بڕینی پەنجەکان، لێدەری ئامێرە مۆشیقیەکان، بەتایبەت (ژێکان)، ئەمانە ئەگەر تەوقەت لەگەڵ بکەن، ئەوا تەوقەیەکی نەرمو ئارامە، بۆئەوەی دووربن لەگرژبوونی ماسولکەکانی.

- ژنـــان حـــەز بەتەوقـــەکردنی ســـەرپەنجەکان دەکـــەن، ژنەموســـڵمانەکان حـــەز بەتەوقـــەکردنی پیـــاوان ناکـــەن، ژنـــە کرێکارەکان وەك پیاوان تەوقە دەکەن لەڕێگەی گرتنی دەست.

ئەمە ئاماژەیە بۆ چەند شتێك:

- ئـەو پیـاوەی کـە دەسـتی بـەرەو سـەرەوە دێنـێ لـەکاتی تەوقەکردندا، حەزی لەکۆنترۆڵکردنە، یاخود هیچ نەبێت حەزی لەو کارەیە.
- تەوقەکردنێکی دوودڵی: ئاماژەیە بۆ شەرمو گۆشەگیری.
- ئەگـەر تەوقـەت لەگـەڵ یـەکێك کـردو پێـت خۆشـبوو کـە بینیوتـە، یـاخود ئەتـەوێت ئـەویش تـۆی لـەبیر نەچـێت، دەسـتی چەپیش بخەرە سەر دەستی ڕاستی ئەو کەسە، ئەوا تەوقەکردنەکە واتایەکی گـەرمترو باشتری دەبێت، ئەمـەش ئەو تەوقەکردنەیە کە سەرۆك کۆمارەکان دەیکەن.
- گەرمییـەکی زیـاتر کـە بەرامبـەر هەسـتی پێـدەکات لـەکاتی تەوقەکردنـدا، کـاتێ: کـە بەدەسـتی چەپت دەسـت دەخەیتـە سـەر باڵی ڕاستی لەکاتی تەوقەکردندا.
- تەوقەکردنەکە بەهێزتر دەبێت، ئەگـەر بەباڵی چەپت شانی بگریت.
- تەوقـەکردن ئامـاژە بـۆ یـەکتر لـە بـاوەش کـردن، ئاماژەیـە بـۆ مـاچ کـردن، هـەروەك چـۆن لەوڵاتـە ئیـسلامییەکاندا ڕوودەدات،

ئەمەش قەدەغەکراوە لەوڵاتە ڕۆژئاواییەکاندا کە پیاوان باوەش بەیەکدا بکەن، بەڵام بۆ پیاوو ئافرەت ڕێگەی پێدراوە.

- ئافرەتان تەوقە ناکەن مەگەر دوای داپڕانێکی زۆر، دوای تەوقەکردن ماچ کردنیش دێتە ئاراوە.
- دەست ڕێککردن لەتەوقەکردندا، ئاماژەی بۆ ڕاستگۆیی.
- لکاندنی هەردوو نێو لەپی دەست، نیشانەی خۆشەویستی و بەزەیی و سۆزدارییە.
- دەستی سارد: ئاماژەیە بۆ تێکچوونی توندی مێشك.
- ئەگەر تەوقەکەر وەرزشەوان نەبوایە، هەستی بەهێزی پەنجەو دەستەکانی بکردایە، ئەوا دەستەکانی هێواش دەکردەوەو بەهێمنی تەوقەی دەکرد، بۆئەوەی دەستی کەس بەئازار نەگات، دەستی نەرمیش نیشانەی نەرمی مێینە نییە، بەڵکو کەسایەتییەکی لاوازی هەیە.
- دەست جوڵاندن بەگەرمی: پەسەندکراوە لەلای هاوڕێیان، بەتایبەت لەداوی دوورکەوتنەوە، ئەمەش ئاماژەی حەز بۆ بنیاتنان، بەڵام لەنێوان نەناسراوەکاندا هەست بەئارامی ناکرێت، لەبەرئەوەی کەسی دووەم هەست بەشتێك دەکات نائاساییە.
- زوو دەست کێشانەوەو بەهێز دەست بکێشێتەوە لەتەوقەکردندا، هیچ واتای سڵەمینەوە نییە، بەڵکو واتای ئەوەیە

کە خەمی بەرامبەرەکەی دەخوات لەدواکەوتن، ئەگەر هونەرمەندن یاخود برین پێچن یاخود دەستیان بریندارە.

- تەوقەکردن بەهێزەوە لەگەڵ ڕاکێشانی بەرامبەرەکەت بەرەو خۆت، دەستیش بەرز ڕابگریت، ئاماژەیە کە دەتەوێت کۆنترۆڵی خۆت دەربخەیت، بەرامبەر سەرت بۆ دانەوێنێت.
- ئەوانەی کە هەست بەکەمی دەکەن، زیاد لەپێویست هێز بەکار دێنن لەتەوقەکردندا.

پەنجەی گەورەو پەنجەی دۆشاومژە: لەساڵی 1941 تاوتوێکردنی ئاماژەکان کە یەهودیەکان و ئیتالییەکان بەکاری دەهێنن کرا، ئەو کۆچبەرانەی کە دەچوون بۆ نیوۆرک، لەچەند خاڵێکدا لەئاماژەکردنەکانیاندا وەك یەك نەبوون بۆ نموونە:

- یەهودیەکان بەدەستەکانیان گفتوگۆ دەکەن.
- ئیتالیەکان ئاماژە بەکار دێنن لەگفتوگۆو تاوتوێکردنی ناوەڕۆکی بابەتەکان.

ئەو ئاماژانەی کە سەرسوڕمان و کارتێکردن دەردەبڕێت بەلکاندنی پەنجەی گەورەو دۆشاومژە بەشێوەیەکی بازنەیی نیشانەی دەربڕینی سەرسوڕمانە بۆ کارێکی زۆر باش، ئەم ئاماژەیە لەولاتاندا ئەم واتایەی هەیە:

- لەرۆژئاوادا ئاماژەیە بۆئەوەی کە هەموو شتێك سەلامەتە.

- لەهەندێك لەولاَتانی ڕۆژئاوای ناوەڕاست، دەربڕینێکە بۆ تۆقاندنو ترساندن.
- لەفەرەنساو چەند ولاَتێکی دیکەی خۆرئاوای ئەوروپا نیشانەی پڕوپوچییە.
- لەیابان بەکاردێت بۆ ئامازەکردن بۆ پارە.
- لەماڵتا ئامازەیە بۆ نیشانەی نێرەموکی.
- لەیۆنان ئامازەیەکی بەدڕەوشتییە بۆ ژنو پیاو.

(ئامازەکانی گومان)

لێرەدا چەند ئامازەیەك هەیە بۆ گومانکردن، بەسە بەتەنها سەیری کەسێکی نامۆو نەناسیاو بکەیت، بۆئەوەی لێی تێبگەیت، دەبینیت کە هەندێك ئامازە بەدەستی چەپ دەکات، ئێمەش بێگومان دەزانین کە ئامازەکردن بەدەستی چەپ، ئامازەیە بۆ گومان، تێبینی ئەم جولاَنە بکە نیشانەی گومانت بۆ دەردەکەوێت:

- برۆکانی بەلایەکدا داخات.
- جەستەی بەلایەکدا دەخات.
- ئەژنۆکانیشی دەچەمێنێتەوە بۆ هەمان مەبەست.
- ئامازەکردن بەدەستی چەپی بۆ ڕوومەتی، بەتایبەتبەرەو ڕووی دەمو لووتی، ئامازەیە بۆ گومانو پێچو پەنا کردنو درۆیش هەندێ جار، کاتێك کە درۆیەك دەکەیت لەخۆنەویستەوە،

دەستێکت دەمت دادەپۆشێت، توێژەرەوەکان تۆماریان کردووە، ئەوانەی کە درۆ دەکەن لەبەر چەند هۆیەك-تەنانەت ئەگەر درۆی سپی بێت-وەك ستایش کردن بۆ لێنانی چێشت، لەهەمان کاتدا خراپیش بێت، ئەوان دەست بۆ لوتیان دەبەن و درۆی سپی دەکەن و لووتیان دەخورێنن، هەندێك زانای دەروونی شیانکردۆتەوە کە لوول خواردن، ئاماژەیە بۆ پەرەسەندنی ئەو شتەی کە دەوترێت، هەندێکی دیکەش شیانکردۆتەوە کە گومانکردنە لەو پرسیارەی کە دەکرێت، گومان کردن لەچۆنیەتی وەڵامدانەوەی، گومانکردن لەچۆنیەتی پێشوازی پرسیارکەر بۆ وەڵامدانەوەی.

(خۆ هێورکردنەوە)

زاڵبون بەسەر گرژبوون و تێکچووندا، بگەڕێوە بۆ دۆخی خۆشلکردن و خۆهێورکردنەوە، ئەمەش چەند ئاماژەیەکی تێدایە:

- باڵ و شان ڕێك ڕاگرتن.
- چاکەت داکەندن یاخود قۆپچە کردنەوە.
- ڕان و ئەژنۆ ڕێك ڕاگرتن.
- حەز بەپاڵدانەوە بۆ پشتەوە، لەگەڵ پوز درێژ کردن.
- هەڵمژینی هەناسەی قووڵ.

(ئاماژەکردن بۆ هەڵسوکەوتکردن)

توێژینەوەی نوێ دەریخستووە کە چەند ڕێگایەك بۆ ناسینی هەڵس و کەوتی مرۆڤ هەیەوەك:

- چۆنیەتی دانیشتن.

1. شێوەی (القرفصاء) واتە شێوەی هەڵتۆقان، دادنیشتن بەم شێوەیە لەگەڵ بوونی مێزو ئامرەزەکانت، ئاماژە بۆ دەرخستنی زیرەکیت دەکەیت، هەروەها بۆ دەرخستنی خۆشەویستی و شارەزایکردن، ڕێزلێنان، ژیانی منداڵی بەخۆش گوزەراندنەوە، هەروەها دانیشتو چێژ لەبەزەیی و سەرسوڕمان وەردەگرێت.

لەقوڵایی خۆیدا هەست دەکات دەگەڕێتەوە بۆ ژیانی منداڵی، گوێ نەدانە ئەوەی کە لەنیوەی ڕێگادا پیربووە لەغەم و پەژارەدا.

2. دانیشتن یاخود وەستان بەڕێکی، بەبێ خۆ ڕەقکردن، لەگەڵ سەربەرزکردنەوەو سەیری چاوی خەڵکی بکەیت، بەبێ ئەوەی چاوت بتروکێنیت، ئاماژەیە بۆ باوەڕ بەخۆبوون، سنگ بەتاڵکردنەوە لەهەموو ترسێکی ناوەکی، شانازیکردن بەچاکی ڕێزلێگرتنت لەلایەن خەڵکییەوە، سەرکەوتویی لەکاردا

3. خۆشلکردن لەسەر کورسی ئەگەر دەست و قاچەکان شلبکرێن: ئەم جۆرە کەسانە غەم و تێکچوون ناناسن، خۆی

خۆشدەویت، ئاشووبە، سەرچڵە، ئیش‌و کارەکانی پێشبینی ناکرێت، تەنانەت خۆشی نازانێت دوای چەند ساتێ: چی بکات.

4. دانیشتن لەسەر سەیارە: دانیشتن لەسەر سندوقی سەیارەو، بۆنیتی پێشەوەی سەیارە، وەك دانیشتن لەبەردەم کۆگا یاخود کارخانە، یاخود باخچەیەك وەهایە، دەربڕینێکە بۆ شانازی‌و خاوەنداریتی شتەکان، لەگەڵ ئەوەشدا حەز بکات وێنەی بگرێت لەو جێگایەدا.

5. پاڵدانەوە بۆ پشتەوەو هەردوو دەست لەژێر پشتی سەر ڕاگرتن: وا هەست دەکات کە وەك بڵێیت لەپشت سکانی بارهەڵگرێکی گەورەوە دانیشتووە، زۆر دڵنیایە لەوەی کە دەیکات‌و لەوەی کە دەیڵێت، حەز لەوە دەکات کە خەڵکان دوای وتەکانی بکەون.

6. دانیشتن کە هەردوو قاچەکان وەك پیتی (X) یەکتری بڕیبێ: بەجۆرێك دانیشتبێ هەردوو دەستەکانی توند کردبێت لەسەر دەسکی کورسییەکە، ئەمەش بەشێوەیەك خۆی دەردەخات کە ڕادەی کاردانەوەو قینەکانی بشارێتەوە لەدەوروبەرەکەی، پێشوازیکەرەکانی ناو فڕۆکەکان بەم دانیشتنە دەتوانن مرۆڤی تێگەیشتوو بەڕێز دیاری بکەن لەکاتی هەڵفڕینی فڕۆکەدا.

(دانیشتن لەسەر جۆری کورسی)

دانیشتن لەسەر کورسی ڕێك‌و سادە، واتای پیاواتی‌و بەهێزییە، دانیشتن لەسەر کورسی نەرم‌و سپی‌و فراوان، واتای مێیەتییە لەناخدا، دانیشتن لەسەر کورسی پشت درێژ، واتای حەزکردن بەگەورەیی‌و کۆنترۆڵکردنی دەوروبەر، بەلاّم دانیشتن لەسەر کورسی سادەو پشت کورت یاخود مامناوەند، واتای بێ فیزی‌و دیموکرات خوازە.

(شێوازی وتوویژ کردن)

ئەگەر دەتەوێت وتووێژکەرێکی زۆر باش بیت، لەم سێ خاڵە دوور بکەوەرەوە:

دوور بکەوەرەوە لەکردنی زۆر و بێ مانا، قسە لەبەرامبەرەکەت مەبڕە، ڕێچکەی ناتەواو لەگفتوگۆدا ، لەنێوان ئەم کەم‌و کوڕییانەدا دەتوانێت خاڵی لاواز لەبەرامبەرەکەتدا بدۆزیتەوە.

ئایا بەڕێك ڕاوەستان‌و (الاقتضاب) گفتوگۆ دەکەیت؟

ئەوانەی کە بەك شێوەگفتوگۆ دەکەن، چاکترین وتووێژ کەرن، لەبەرئەوەی بەئاسانی دەتوانن لەچ کاتێکدا بووەستن‌و دەستی پێبکەن، نیشانەی سەرسوڕمان‌و پرسیار، وشەی (ئا) و (ئم)(نەخێر) (بەڵێ) بەکاربهێنێت، کەی سەری ڕابوەشێنێت‌و

زەردەخەنە بکات و برۆکانی گرژ بکات، لەکاتی گفتوگۆ کردندا، قسە کەم کردنەکەی پێ پڕ بکاتەوە، لەبری ئەوەی کە زیاد لەپێویست خۆی بڕەنجێنێت.

ئەگەر مرۆڤێکی زۆر بڵێت لێ پەیدابوو چی دەکەیت؟

هەموومان دەزانین ئەوانەی کە ئاخاوتنی زۆر دەکەن، واتای وتەکانیان زۆر ڕووننییە، چەنەباز سەری پڕە لەبیرۆکەی پچڕپچڕ، بەڵام زۆربەخێرایی لێشاوی وشەووبابەتی جۆراوجۆر دێنێتەسەر زبانی.. وەرگێڕ

لەلیستی وشە بێزارکەرەکان.

هۆی چەنەبازیش ترسە لەوەستان لەگفتوگۆ کردن، لەبەرئەوەی کاتێك دەوەستێت لەگفتوگۆ کردن هەست بەدەردوو بێزاری دەکات، ئەو بۆیە زۆر دەڵێت بۆئەوەی کە قورسی و گرژبووەکان کەم بکاتەوە لەسەر مێشکی.

چەنەباز هەمیشە لەناخیدا تووڕەیە، زۆرجار چەنەبازی نەخۆشییەکی دەروونییە.

ئایا ئەو کەسەی کە گفتوگۆی زۆر دەکات چەنەبازە؟ :

زۆر لەخەڵکان هەن زۆر دەڵێن بۆئەوەی دەوروبەر بەشدار بکەن لەتاقیکردنەوەکانیان، هەستەکانیان، ناسیاوەکانیان، بەڵام لەهەمان کاتدا هەست دەکەین ئەو کەسانە مرۆڤێکی بەخشندەن، ئەگەر بوارمان بدەن ئێمە وتووێژ بکەین، وەك دەڵێت (أخذ

واالعطاء) ئەوا ئەوکاتە وتوویێژ یاخود (المحاضرة) نابێت لەیەک لایەنەوە.

ئایا بێدەنگی کتوپڕ بێزارت دەکات؟

مەبەست لێرەدا ئەوەیە، بەهۆی دەنگێکەوە یاخود هەڵوێستێکەوە یاخود (الصمت) دروست دەبێت، زۆر لەئێمە چووینەتە نێو کۆڕی وتوویێژکردن لەهەر بوارێکدا کە گرنگ بووبێت، لەناکاو یەکێك هەوڵ دەدات ئەو بێدەگییە بشکێنێت بەپەنجە تەقاندن یاخود کورسی جولاندن، بەبێ ئەوەی یەکێك هەوڵ بدات ئەو بێدەنگییە بشکێنرێت، بەداواکردنی وتوێژکردن یاخود بابەتێکی ئاسایی کە ئەو بۆشاییە پڕبکاتەوە.

هەرچی مرۆڤ زیاتر باوەڕی بەخۆی هەبێت کەمتر بە (الصمت المفاجیء) بێدەنگی کتوپڕ شپرز دەبێت.

ئایا حەز بەوتوویێژ بڕینی بەرامبەرەکەت دەکەیت؟

قسەبڕ کەسێکە بۆ دەرفەتێك دەگەڕێت کە ئاخاوتنەکە ببڕێت بەبەرامبەرەکەی، نا بۆ تێگەیشتنی ئەو شتەی کە بەرامبەرەکەی دەیڵێت، بەڵکو باسێك دەکات کە نە لەدوورەوە نە لەنزیکەوە پەیوەندی بەبابەتەکەوە نییە، ئەم کەسە وای بەڕاست دەزانێت، هەر ماوەیەك یاخود مەودایەك بێت هەر وتوویێژ بکات، ئەگەرچی لەچوارچێوەی باسەکەش بچێتە دەرەوە.

وتووێژ بڕ هەمیشە هەست بەنائارامی دەکات، پێویستی بەوە هەیە کە وتووێژ بکات نەك گوێ بگرێت، لەدەنگی خۆیدا مۆسیقایەك هەیە هانی دەدات یاخود ئارام بەخشی دەکات کە زیاد لەپێویست قسەو وتوێژ بکات، گومان لەهەقی وتووێژکردنی خۆت دەکەیت، گەر خۆت ئامادە بکەیت بۆ دەربڕینی هەرچییەك کە پێت بێت..

وتووێژ بڕ یاخود قسەبڕیش، بۆ دەرفەتێك دەگەڕێت تێیدا بڵێت (بەوبۆنەیەوە)تۆ لەکەسێك دەچیت کە هەرگیز نەمبینیوە)).

ئەگەر گاڵتەپێکردنەکەی پێکەنینی دەوروبەری بەخۆوە نەبینی لەسەر بالانسی تۆ، ئەوا بەسە بەلایەنی کەمەوە تەوەرەی وتووێژەکەی تۆی تێکداوە! ئامۆژگاری بۆ وتووێژکەری بلیمەت باتەنها هەر خۆتبی، لاسایی کەسانی دیکە مەکەرەوە، چونکە کەسایەتیت لەدەست دەدەیت، هەموو کەسێك دەتوانێت وتوێژکەرێکی باش بێت، ئەگەر بەئاسانی کاری کرد، بەبێ گرژبوون و خۆتێکدان، ئەوە بیر خۆت بهێنەرەوە کە لەگەڵ چەند میوانێکدا بەرەو ماڵ دەچنەوە، بزانە ئەگەر خۆت تێکدا، ئەوا ئەو تێکچوونە بۆ میوانەکانت دەگوێزرێتەوە، لەڕێگەی گەیشتنی بیروهۆشەوە، بەپێچەوانەشەوە، ئەگەر بەسادەیی و ڕوخۆشی ڕەفتارت کرد، ئەوا شەپۆلی خۆشی و شادی دەگوازرێتەوە بۆ میوانەکانت.

(نیشانەکانی درۆکردن)

دەتوانیت بزانیت کە کەسی وتوێژکەر درۆ دەکات یاخود نا، بەچەند نیشانەیەك کە لەکاتی وتوێژ کردندا لەڕویدا دەردەکەوێت...

دکتۆر (مارك کناب) مامۆستای پەیوەندی (زانکۆی "بوردو") داوا لەهەندێك کەس کرا کە درۆ بکەن لەهەڵوێستیکدا، وە ڕاستیش بڵێن لەهەڵوێستیکی تردا، وەڵامەکانیان لەسەر تۆماربێژێك تۆمار کراو شیکرایەوە، بینرا کە 14جیاوازی هەن لەنێوان درۆکەران و ڕاستگۆیان، ئەم هەڵوێستەش بۆ حەوت بەش دابەش کرا:

1- چاو لادان: داوا لەوتوێژکەر کرا کە سەیری چاو بکات لەکاتی وتوێژکردندا، بۆئەوەی بزانێت ئایا درۆ دەکات یاخود ڕاست، بەلادان و شۆڕکردنی چاوی لەکاتی وتوێژکردندا، ئەمەش نیشانەیەکی باشە بۆ ئەو مەبەستە لەلایەن زۆربەی گەلانەوە، بەڵام ئەبێت ئەوەمان لەبیر بێت کە دروزنە گەورەکان فێر بوون و ڕاهاتوون لەکاتی وتوێژکرندا ڕادەکەن لەتەماشاکردنی چاو لەکاتی گفتوگۆدا.

2- دەرکەوتن بەدەمارگیرییەوە: درۆزن زۆرجار حەز دەکات بەشێوەیەکی ڕاستەقینە ڕەنگ و ڕووی خۆی دەربخات کە درۆ

ناکات، گـۆڕان لەدەنگـە ژێکانـدا دەکـات، چـەن وشـەیەکی جـوان هەڵدەبژێرێت بۆ ئاخاوتن، بەڵام ئەو نازانێت کە چەند کردەوەیەکی شـپرزەو دەمـارگیری پـەردە لەسـەر نهیـچنییەکەی لادەبـات، وەك چاویلکە سڕین و پاککردنەوە، زۆر لەئامـاژەی تریش هەن کە ئاماژە بۆ دەمارگیری بۆ داپۆشینی درۆکانیان.

3- بـەکارهێنانی ووشـەی گـەرم: ئەوانـەی کـە بـەدرۆ ڕاهـاتوون چەند ژمارەیەك لەدوو وشەی کەم بەکاردەهێنن، بەخاوی ئاخـاوتن دەکـەن وە ك بڵێیـت نـەتوانن چـەند وشـەیەك بهێننـەوە یـاد، ئـەمان لەڕاسـتیدا بـیر لەچـەند ئەندێـشەیەك دەکەنـەوە کـە وادەکـات درۆکانیان بۆ ڕێکبخات، چەنددرۆزنێکیش هەن بەپێچەوانەی ئەم خاڵانـەن، بۆئـەوەی پێـچەوانەی ئەمـە بـسەلمێنن، بۆئـەوەی بیـسەلمێنن کەڕاسـتگۆن، لەبەرئـەوە دەزانـن ئەگـەرئاخاوتن بەخێرایی بکەن، وتوێژ زۆرتربکەن، گوێگرشپرز دەکەن، چیتر کات نامێنێت بۆهەستکردن بە درۆی بەرامبەرەکەیان

4-دووبـارە کردنـەوە: درۆزن زۆرجـار حـەزی لـە دووبـارە کردنـەوەی چـەند ووشـەیەکە کـە دووبارەیـان دەکاتـەوە، هـەمان بیانوبـەکار دێنێتـەوە، وەك ئـەوەی بڵێـت پیـاو درۆبکـات لەگـەڵ خێزانـە کەیـدا، لەهـەمان کاتـدا لـەکۆڕێکی گرنگدادانیـشتووە، دوابـەدواش هـەمان وشـە دوبـارە بکاتـەوەو بڵێـت "لـەکۆڕی

دانیشتنەکاندا- وەك دەزانیت- چەند کۆمەڵێك دادەنیشن بۆ کۆبوونەوە، پێویست دەبێت کە ئامادەبم لەهەموو دانیشتنەکاندا".

5- چاوبەست لێکرد: درۆزن هەوڵ دەدات دوور بکەوێتەوە لەبەرپرسیاریەتی کارەکانی، بەبەکارهێنانی شێوازی چاوبەست کردن (التعمیم)، وەك پرسیار لەسەرۆکی کارەکەی بکات، کە هۆی دواکەوتنی چییە؟ فەرمانبەریش وەڵام بداتەوە: "هەموو فەرمانبەران دوادەکەون، جوڵەی پۆلیسی هاتووچۆ خراپە".

درۆزن بڕێك لەنواندانی گشتی دەردەبڕێت، بەبێ دیاریکردنیان تووشی پەی پێبردن دەبێت لەدرۆکەیدا.

6_ دوور دەکەوێتەوتەوە لەئاماژەکردن بەدەست بۆخۆی: درۆزن هەمیشە لەوشەی (من) دووردەکەوێتەوە، لەبری ئەو وشەیە دەڵێت (ئێمە) یاخود (هەندێکمان) یاخود (هەموومان) یاخود (زۆرینەیان) یاخود (یەکێکیان).

7. وشەی سوکایەتی بەخەڵك: درۆزن حەز لەناوو ناتۆرەو چەند وشەیەکی ناشیرین هەیە بیڵێت بەخەڵکی، بەتایبەت وشەی (درۆزن) کە خۆی ئەو نەخۆشییەی تووش بووە، درۆزن ئەوەندە درۆکەی دووبارە دەکاتەوە، وای لێدێت خۆشی وەختە باوەڕ بەدرۆکەی خۆی بکات، لەوێدا دەبێت بەقوچی قوربانی یەکێك لەدرۆکانی خۆی، هەروەها زوو شتی لەبیر دەچێت، چیدی ئابڕووی خۆی دەبات بەو هەڵوێستە درۆیانەی کە دەیانگێڕێتەوە

بۆ دەوربەرەی، وای لێدێت خۆی شپرز دەبێت بەپەردە ڕامالێن لەسەر درۆکان، بۆ نموونە ئەو فەرمانبەرەی کە مردنی کەسە نزیکەکانی دەکات بەبیانو بۆ مۆڵەت وەرگرتن، یەکێك لەخزمانی زیاد لەجارێك دەمرێنێت، درۆکەی دەردەکەوێت بۆ فەرمانگەو دەوروبەری.

(شێوازی سلاوکردن)

ئەو شێوازەی کە مرۆڤ سلاوی پێدەکات، زۆرینەی لایەنە کەسایەتییەکانی دەردەخات، ئەمەش ئامرازیکی ئاسانە بۆ هەڵسەندگاندنی کەسەکانو زانینی پەیوەندییان بەتۆوە، هەتاکو هەڵسو کەوتی لەگەڵدا بکەیت وەك پێویست، لێرەدا چەند نموونەیەك لەسلاوکردن هەیە، چەند واتایەکی تایبەتی دەبێت:

زەردەخەنەی جێگیر: ئاماژەیە بۆ شپرزیو دوودڵی لەناخی خۆی چ ئافرەت چ پیاو بەڕاستی! ترسانە لەنزیك بوونەوە لەلایەنی بەرامبەر، وە ترسانە لەئالوودەبوونو شیکردنەوەی سۆزە پەنگخواردووەکەی بۆ بەرامبەرکەی.

دوورکەوتنەوە لەنیگای چاو: ئەو کەسەی کە سلاوت لێدەکاتو نیکای شوێنێکی دیکە دەکات، هەرگیز چاوەڕێی پەیوەندییەکی گەرمی لێ مەکە، ئەو کەسە وریایە تا پلەی گومان! .

لەباوەش گرتن: مرۆڤێکی هەست گەرمە، شادە، خۆشەویستە، شایانی باوەڕپێکردنە، باوەڕی بەخۆیە، باوەڕت پێ دەکات و متمانەی پێتە، بەشداری خەم و خۆشییەکانت دەکات.

ماچی سەر ڕوومەت: ئەم کەسە کۆمەڵگاییە، زۆر تێکەڵی خەڵك دەکات، حەزی لەقەرەباڵغییە، کۆڕەکان، سەیرانەکان، گۆڕینەوەی میوانداریییەکان، حەز لەگفتوگۆی خۆشەویستی و گفتوگۆی بەسوود دەکات، خوو دەداتە هاوڕێ و ناسیاوان لەخۆشی و ناخۆشیەکاندا.

هەواڵپرسی تەندروستی: ئەو کەسەی سڵاوت لێدەکات و ئەحواڵی تەندروستی دەپرسێت، کەسێکی بیرکەرەوەیە، حەزی لەلێکۆڵینەوەی وردەکاریەکانە، پێش ئەوەی کە بڕیار بدات، ئەگەر کارێکی کرد، ئەوا بەباشی و چاکی ئەنجامی دەدات، لەبەڵێنەکانیدا ڕاستگۆیە، زۆر بەڕەوشت و ئەدەبە، زۆر وردەکاری دەکات.

هیزی تەوقەکردن: ئاماژەیە بۆ کەسێکی ڕێك و پێك، ڕۆح سووك، حەزی لەخۆشی و شادییە، داهێنەرە، جەربەزەو ئازایە، شادو ڕوخۆشە، لەتاقیکردنەوە نوێکان ناترسێت.

تەوقەکردنێکی هێواش: ئاماژەیە کە ئەو کەسە هیچ واتایەك نادات بەو تەوقەکردنە، لەناخی خۆیدا هیچ نرخێك بۆ تەوقەکردنەکە دانانێت، لەبەریەك کەوتنی جەستەیی دەترسێت

بەڕێژەیەك، حەزی بەلاسارییە، شەرمنە، گۆشەگیرە، حەزی لەدەربڕینی هەستەکانی نییە.

تەوقەکردنێکی جێگیر: تەوقەکردنێکی دەست بەبێ دەست جولاندن، ئاماژەیە بۆ هێزی دەروونو کەسایەتی، زۆر باوەڕی بەخۆیە، عەقڵێکی ڕێكو چاکی هەیە، باوەڕی بەخۆیە، داناو ژیرە.

بۆینباخ بەستنو دەرخستنی کەسایەتی: دکتۆر (ایرنیست دیتشر) دامەزرێنەری توێژینەوە پاڵپێوەنەرە دەروونییەکان لەنیۆرك، دەڵێت: بۆینباخ بەستن جۆری کەسایەتی مرۆڤ دەردەخات، ئەو ئامۆژگاری ئافرەت دەکات ئەگەر بەدوای پیاوی لەسەرخۆو ڕوخۆشدا دەگەڕێت، ئەگەر لەگەڵ کەسێك کە بۆینباخی "کرافات"ی تەنگ، ڕەنگ کاڵبێت، ئەوا ئەو کەسە داخراوە بەڕووی خۆیدا، لەسەرنج ڕاکێشانی خەڵکی بۆلای خۆی دەترسێت، نایەوێت لەناخی خۆیو بوونی خۆی بدوێ.

پێویستە لەسەر ئافرەتان خۆیان بەدوور بگرن لەو پیاوانەی کە بۆینباخی (لۆچ) یاخود کۆن دەبەستن، ئەوە ئاماژەی پیسکەییە، بەلام خاوەن بۆینباخی ڕەنگ تێرو ئاڵ، خاوەن کەسایەتییەکی شادو مرۆڤێکی کۆمەڵگاین، هەندێك جار پێدەچێت شەرمن بێتو هەوڵ دەدات ئەم لایەنە ڕوپۆش بکات بەبەۆینباخی ڕەنگاوڕەنگ، بەبێ ئەوەی ڕەنگەکان زاق بن، هەمیشە پیاوی ئارامو لەسەرخۆ دەیپۆشێت، ئەگەرچی بڕێك لەبۆینباخ هەبێت، ئەوا ئەو کەسە

کۆمەڵگاییە، پارە بۆ پۆشاك خەرج دەکات، ئەو کەسە بواری ژیانی باش‌و بێ کێشەیە.

بۆینباخ لەگرنگترین پۆشاکە کە کەسایەتی مرۆڤ بەدیاردەخات بەباشی لەڕووی کەسایەتییەوە.

ئەو کەسانەی هەوڵ دەدەن کە کەسایەتی خۆیان گەنج بکەنەوە بەهەڵبـــژاردنی بۆینبـــاخ، ئەگـــەر ژنێکـــت بینـــی بۆینبـــاخی هاوســـەرەکەی کۆنــە، تازەیــەکی بــۆ هاوســـەرەکەی کــڕی، ئــەوا لەهەســتێ نائاگاییــەوە ئــەو ژنــە هــەوڵ دەدات کــە هاوســەرەکەی لاوێتی بۆ بگەڕێتەوە.

ئەو خواردنەی کە بەباشی دەزانیت: لایەنی خۆراك پەیوەندی زۆری هەیە بەکەسایەتییەوە.

توێژینەوەیەك کرا 14 ساڵی خایاند، 1000 ژن‌و پیاو لەزانکۆی (میتشجان) چەند جیاوازییەك بەدیارکەوت لەنێوان ئەوانەی کە خواردنی قوورس یاخود سوك دەخۆن، ئەوانەی حەزیان لەدانولەو ساوەر، شیرو بەروبوومەکانی، زەڵاتەی سێو، پەتاتەی کوڵاو، هێلکەی برژاو، ئەمانە خۆراکی سووکن بۆ لەش، لەوانەیە ئەم خۆراکانە بخوات مرۆڤێکی کۆمەڵگاییە، حەزیان لەدوژمنایەتی نییە، بەئاسانی کۆنترۆڵی خۆی لەدەست نادات، هەتا بتوانێت دوور دەکەوێتەوە لەبڕیاردان، هەمیشە حەز دەکات ڕاو بۆچوونی خەڵکانی ژیر وەربگرێت، خاوەنی دڵێکی فراوان‌و گەرم، دڵی چەند

هاوڕێییـــەکی زۆری تێـــدا دەبێتـــەوە، ئەگـــەر بەپێـــچەوانەوە حـــەز لەخواردنی قورس بکەیت، وەك گەنمەشامی برژاو هێلکەی کولاو، پەتاتـەی بـرژاو، سـێوی کـاڵ، ئەوانـەی ئـەم مرۆڤـە چـەند هیـواو ئومێدێکی هەنـە، بەورەیـە، گورجوگۆڵـە، پێـشوازی لەهەڕەشـەکان دەکـــات و بەدوایانـــدا دەگـــەڕێت، چـــونکە چـــێژ وەردەگرێـــت لەسەرکەوتن، ئەگەر بواری هەبێت ئەوا هەڵدەسێت بەگەشت کردن، یارییـــە وەرزشـــیەکان جێبـــەجێ دەکـــات بـــۆ جـــوانی و بـــەهێزی جەستەی، حەزی لەپشودانە لەباخچەیماڵەوەدا بحەوێتەوە.

بەڵام ئەگـەر حـەزی لەهـەردوو جـۆر خـواردنی قـوورس و سـووك بـوو، ئـەوا مرۆڤێکـی گونجـاوە بەئاسـانی، بەزبەزەییـە لەگـەڵ بارودۆخەکان خۆی دەگونجێنێت، بۆ جیاوازی هەڵوێستەکان ئاوڕ دەداتـەوە، گـۆڕان و کۆسـپەکان نایوەسـتێنن لەدەسـتپێکردنی ڕێچکەی جیانی خۆی.

لەڕوویـــەکی دیکـــەوە ڕوون کراوەتـــەوە، ئەگـــەر مـــرۆڤ ڕقـــی لەخواردنی خۆشی دەروبەری خۆی بوو بەشێوەیەکی گشتی، ئەوا مرۆڤێکـــی تووڕەیـــە، بەواتایـــەکی دیکـــە ئەگـــەر چـــەند جـــۆرە خـــواردنێکی جۆراوجـــۆرت خـــستە بـــەردەمی، ئـــەو نایـــچێژێت، لەبەرەئەوەی لەوەو بەر نەیچێشتووەو نازانێت چییە، ئەو خواردنە نـاخوات، لەبەرئـەوەی کـە خۆشـی ناوێـت، ئـەوە ئامـاژەیەکـە ئـەو مرۆڤـە لەهەسـت و سـۆزەکانیدا جـێگیر نییـە، بەپێـچەوانەی ئـەو

کەسەی کە هەموو جۆرە خواردنێك دەخوات و پەسەندی دەکات بەپەرۆشەوە، بەلاّم ئەوانەی کە جۆرە خواردنێکی تازەو نوێ دەخۆن، ئەوا ئەم مرۆڤانە خاوەن کەسایەتییەکی ڕێکوپێکترن لەوانەی کە وەهانین

ئەوانەی کە هەمەجۆر خواردنێك دەخۆن بەبێ ئاڵۆزی، ئەوا مرۆڤێکی لەسەرخۆو گونجاون، ئەمەش پەیوەستە بەگرژبوونی مێشك و دەمارەکانی لەکاتی پەسەندکردنی ئەو خۆراکەدا، وای لێدەکان بیر تەسك دەبێت، حاڵی خراپ دەبێت، لەهەمان کاتدا ئارەزووی خواردنیشی کەمتر دەبێت.

لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کە ئافرەتان زیاتر لەپیاوان بێز لەخواردن دەکەنەوەو زیاتر تێکچوونی دەمارەکان بەخۆوە دەبینن، هەروەها (قەدەغەکردنی بەردەوام بۆ هەندێك خواردن دەگەڕێتەوە بۆ خەم خوادرنێکی درێژخایەن).

سەرنج دراوە کە برسێتی و حەزلێکردنی ئەو خواردنانە لەکاتی شەبەقی بەیانیدا دەبێت، سەرنج دراوە کە خواردنی شیر بەزۆری بەهۆی ڕوودانی نائومێدی لەکارو خۆشەویستیدا دەخورێت، یاخود کاتێك کە مەترسی ڕوودەکاتە ژیان و خودی خۆی. خواردنی شیر دەگەڕێتەوە بۆ کاتە شپرزەکان، وە پەیوەندی بەکاتی پەیوەندییەکانی بەخێوکردن و خۆشەویستی و بەزەیی لەکاتی منداڵیدا، چەند کەسێك هەن کە شیرینی و حەڵواو چوکلێت

دەخۆن بەزۆری کاتێك کە ڕێزو نرخ لەدەست دەدەن، یاخود هەست بەسوکایەتی ژێردەستەیی دەکەن.

چۆنیەتی لەتکردنی میوە:

چـۆنیەتی لـەتکردنی میـوە پەیوەنـدی هەیـە بەچـۆنیەتی کەسـایەتییەوە، بـۆ نموونـە پرتـەقاڵێك لـەت بکـە، بێگومـان بەشێوەیەك لەم شێوانە لەتی دەکەیت:

- دڕین: دڕینی پرقاڵەکە بەپەنجەکانو دابەشکردنی بۆ چەند بەشێك، ئاماژەیە کە تۆ کەسێکی شادیت، وە ئەگەر دوور کەوتەوە لەلـەتکردن، وە هـەموو پارچـەکانی خـوارد پێکـەوە ئەواکەسـێکی گاڵتەجاڕییەو کەمتەرخەمە، هەندێك تەریق بوونەوەو ڕیسوابوونی تێدایە بۆی، بەڵام لەکۆمەڵگادا دەگونجێتو ڕەوشتێکی گونجاوی هەیە.
- لـەتکردن بـەددان: یەکـەمجار بەددانـەکانی گـاز لەمیوەکـە دەگرێـت، دوابـەدواش توێکڵەکـەی لادەبـات، ئەمـەش مرۆڤێکـی کۆمەڵایەتییـە، شـادە، وتووێژکـەرێکی ژیـرە، ڕاشـکاوانە وتووێـژ دەکـات، زۆر گـوێ ناداتـە ئـەوەی کـە پێـی دەوترێـتو ئـەوەی کـە چـاودێری جوڵـەکانی دەکـات، ڕێـزی بەرپرسـێتی ناگرێـت، لەکارێکەوە بۆ کارێکی دیکە دەگوێزرێتەوە، زۆرجار دەکەوێتە نێو کێشەکان.

- لەتکردن بەچەقۆ: لەتکردن بەم شێوەیە بەتایبەت شێوەیەکی بازنەیی حەلەزۆنی، ئەم کەسە کەسێکی داخراوە، پارێزگارە، پەیڕەوکەرە، بەزۆر ناتوانرێت پاڵی پێوە بنرێت بۆ سەرچڵی ئەگەرچی هەندێك پەلاماردەریشە.
- لەتکردن بۆ چەند پارچەیەك: ئەو کەسەی پرتەقاڵەکە دەکات بەچوار پارچەوە، بەبێ ئەوەی کە توێکڵەکەی لابەرێت، ئەو کەسە کەسێکی داخراوە، شەرمنە، خۆپەسەندە، وریایە، دڵڕەقە.
- لەتکردن لەسەرەوە: لەتکردن بەچەقۆ بەچەند پارچەیەك، بەچەند خەتێکی ڕێك، لەسەرەوە بۆ خوارەوە، بەمەودایەکی یەکسان، دوایی بەشێوەیەکی یەکسان قاش دەبێت، ئەو کەسە تێکەڵە لەکەسێکی دڵخۆش و داخراو، عەقلێێکی کراوەی هەیە، دڵخۆشە ڕووبەڕووی چەند بەربەستێك دەبێتەوە.

چۆنیەتی چاویلکە لەچاوکردن:

هەر شتێك کە تۆ دەیکەیت پاڵپێوەنەرێکی خۆویستی تێدایە، هەروەها شێوازی جل‌وبەرگ لەبەرکردن، چاویلکە لەچاوکردن پاڵپێوەنەرێکی بەهێزی هەیە لەپانتاییەکانی ئاگاییەوە (الاوعی)، لەعەقڵی شاراوەدا (الشعور الباطن) هەندێك لەشاراوەییەکانی کەسێتی دەردەخات:

- سـەیرکردن لەسـەرەوەی چـاویلکەکان: نیـشانەی خۆبەزلزانینە، هەستکردن بەکۆنترۆڵکردنی کارەکانە، زیادەڕەوییە لەمتمانە بەخۆکردن.
- بەرزکردنەوەی چاویلکەکان بۆ سەرو سەرو قژەکان:

ئاماژەیە بۆ لەسەرخۆیی، لەگەڵ حەزێکی مامناوەند بۆ دەسەڵاتو سەرۆکایەتی لەبوارێکی گونجاودا.

- چاویلکە خستنە سەر نوکی لووتو سەیرکردن لەسەرەوەی چوارچێوەی چاویلکەوە: ئەمە ئاماژەی کەسێتییەکی گوماناوییە، سکاڵا زۆر دەکات، حەزی بەناخۆشیو لێشێوان هەیە، باوەڕی بەوە نییە کە خەڵکی دەیڵێن.
- لابردنی چاویلکە پێش وتووێژکردن: ئاماژەیە بۆئەوەی تێفکرین کەچی دەڵێت لەکاتی وتووێژ کردندا، ئەگەر تووشی نەخۆشی نزیك بینی بوویت، ئەوا دەتەوێت بەباشی ببینیت بۆئەوەی بەباشی بیر بکەیتەوە.
- مژینی دەسکی چاویلکەکە: ئاماژەیە بۆ بیرکردنەوەیەکی قووڵ، تێفکرین، هەروەها ئاماژەیە بۆ دەمارگیری، زوو توڕەبوون.
- کردنە چاوی چاویلکە لەناو باڵەخانەدا: ئاماژەیە بۆ شەرم یاخود خۆشاردنەوە، لەبەرئەوەی چاوان بەچاویلکە دادەبڕێن لەبینین، ئەوا حەز دەکات پەیوەندی بینین بپچڕێت لەگەڵ هەمووواندا.

- دەست لێدانی چاویلکە بەبەردەوامی: ئاماژەی بوونی لێشاوێك لەخۆشەویستی و وریایت تێدایە.
- لەناکاو لەچاوداکەندنی چاویلکەو خستنە نێو جانتایەکەوە: ئاماژەیە بۆ کۆتایی چاوپێکەوتنەکە، کە ئیتر هیچی تر نییە بیڵێیت.
- پەنجە لەیەکتردان لەسەر مێز: ئاماژەی بیرکردنەوەی چڕەبۆ چارەسەرکردنی کێشەیەك، هەروەها زۆر خەم نیشان دەدات.

(هەڵسوکەوت کردن لەبازاڕە گشتییەکاندا)

- چاکترین ژنی ماڵ: هەرکات لیستی کڕینی پێداویستی ماڵی پێدرا بەباشی سەرنجی دەدات، بۆئەوەی دڵنیابێت، ئەوەی کە هەرچی خەرج دەکات بەهەدەرناچێت، ئەمە ئاماژەیە بۆ کەسایەتییەکی شیکاری خاوەن بیرکردنەوەیەکی ڕاست، ڕەوشتێکی چاك، چاوی ناچێتە خەو تاوەکو کێشەکانی چارەسەر نەکات.
- گەڕان بەناو ڕەفەی دووکانەکاندا: ئەوانەی کە بەباشی دەگەڕێن لەناو کاڵاکاندا بۆ کڕین، نرخێکی زۆر دەدەن بەلایەنە زانستی و تەندروستی و خۆراکی، وا بەباش دەزانن عەقڵیان پڕ بکەن نەك جەستە، ئەمە وایان لێدەکات تووشی لاوازی ببن،

لەڕوویەکی دیکەوە ئەمانە ڕۆح سوکن، تێکەڵی و خزمایەتییان خۆشە.

- ئەوانەی کە خۆراك ئەچێژن و تاقی دەکەنەوە: ئەمانە لەناخدا ڕقی پەنگخوردوی نائاگا (اللاشعوری) کۆبۆتەوە، وا هەست دەکەن کە فریودراون لەژیاندا، بەم شێوەیە هەوڵ دەدەن خۆیان لەفریودان بپارێزن، هەروەها وا هەست دەکەن کە بەدبەختی پەلکێشی کردوون بۆ هەموو کێشەو ناخۆشییەك بەبێ تاوان.
- کات بەفیڕۆدان: ئەوانەی کە بۆنی خۆراك دەکەن، خۆراکەکە ئەم دیو ئەودیو دەکەن، لەهەمان کاتدا درەنگ بڕیار دەدەن بۆ کڕین، ئەمانە زۆر گرنگی دەدەنە سەلامەتی خۆراك، سەلامەتی بوون لەنەخۆشی، زۆر خۆشحاڵ دەبن بەو خۆراکانەی کە لەساردکەرەوەکانیاندا یاخود لەژێرخانەکانیاندا هەڵیدەگرن، ئەمانە هەمیشە لەگۆڕانی دەوروزەمانە دەترسن.
- بێ فیزەکان: حەزیان لەسوعبەتکردنە لەگەڵ منداڵاندا، دەست دەهێنن بەسەریاندا، زۆر ڕادەوسن لەبەردەم گوڵو وێنە جوانەکاندا، ئەمانە دڵیا پڕە لەخۆشەویستی بۆ جوانییەکانی جیهان، دەگەڕێن بەدوای ئەو جوانیەدا بۆئەوەی پیی دڵخۆش بن، ئەمانە زۆرجار خواناسن، لێبوردەن بەرامبەر ئەو کەسانەی کە خراپەیان لەگەڵ دەکەن.

• لێـو بەخەنـدەکان: ئەمانـە زەردەخەنـە دەکـەن بـۆ هـەموو کەسێك، بەبێ گوێدانە تەمەنی ئەو کەسانە، یاخود ڕەگەز، یاخود ڕەنـگ، ئەمانـە لـەوە دەترسـن کـە خـەڵکان ئـەویان خـۆش نـەوێت، ئەمانە هەموو شتێك دەکەن بۆئەوەی خەڵکان ئەویان خۆش بوێت.

• چـاو دەرپـوقین لەخـەڵکی: درێـژە دەدەن بەسـەیرکردنی چاوانی خەڵکی و دەبنەهۆی پەشێوی و پەشۆکانی خەڵکی، ئەمانە ڕێزی هەستی خەڵکی ناگرن، خۆپەسەندن، خەڵکی بۆ مەبەستی خۆیان بەکاردێنن.

(دەستنووس کەسێتی مرۆڤدەردەخات)

• نوسـینی ڕوون و دیـار: ئاماژەیـە کـە ئـەم کەسـە دڵـسۆزە، لێهـاتووە، شـتەکان بـەڕوونی دەبینێـت، ناتوانرێـت بخـەڵەتێنرێت یاخود چاوبەستی لێبکرێت.

• خـەتی نادیـار: کەسـێکی کەمتەرخەمـە، تـاکێکی زیرەکـە، ئەگەر نوسینەکەی نادیاربوو ئەوا کەسێکی فێڵبازە.

• خەتی ستوونی سەرکەوتوو: ئاماژە بۆ مرۆڤێکی گەشبین و بەئاواتە.

• خـەتی سـتوونی لار: بـێ ئـارامی و نـەبوونی دڵـسۆزی دەبەخشێ.

- ماوەی زۆر لەسەر دێڕەکاندا: ئاماژەیە بۆئەوەی کە ڕۆشنبیرە، ڕێزی خۆی دەگرێت، بەڕادەیەکیش شەرمنە، ئەگەر ماوەی سەردێڕەکان فراوان بوو، ئەوا مرۆڤێکە بیانووی بەهێزە، ئاواتەکانی بەرزن، وە ئەگەر بەشێنەیی ماوەی سەردێڕەکان زیادی کرد ئەوا فلسەکان کۆدەکاتەوەو دینارەکان لەدەست دەدات.
- ماوەی شەو کەم بەجێهیشتن لەلای ڕاستەوە: ئاماژەیە بۆئەوەی کە نوسەرێکی دڵخۆش‌و حەز بەپەیوەندی دەکات لەگەڵ خەڵکدا.
- ماوە بەجێهێشتن لەلای چەپ: ئەم کەسە هەمیشە ئامادەی هەموو بارودۆخێکە، هەموو شتێك بۆ کاتی خۆی ئامادە دەکات.
- ئەگەر ماوە لەچەپ‌و ڕاست بەجێ نەهێڵێت ئەوا ئەم کەسە حەزی لەکۆکردنەوەی پارەیە، دەزانێت چۆن پارە خەرج بکات، واتە کەم خەرجییە لەپێداویستییەکاندا.
- نوسینی زۆر هێواش: مرۆڤێکی هەستیارە، ڕۆحانییە، بەڵام پێدەچێت دڵنیانەبێت لەڕێڕەوی ژیانی خۆی، واتە باوەڕی بەقەدەرە.
- کەمێك هێز بکات لەپێنوسەکەی: ئەگەر کەمێك هێز لەپێنوسەکەی بکات، ئەوا ئەو کەسە مرۆڤێکی هاوسەنگە لەبیرو ڕەوشتیدا.

- هێزێکی زۆر: ئەم کەسە کەسێکی بەرزەفڕو لووت بەرزە، پێدەچێت حەزی لەچەوساندنەوەو قۆرخ کردن بێت.
- هێزێکی نەشیاو لەنووسیندا: ئاماژەیە کە ئەم کەسە کەسێکی ناهاوسەنگە، توڕەیی و خەمۆکی بەسەریدا زاڵ دەبێت، نزیکە لەدەستپێکردنی ڕووداوەکانەوە.
- نوسینی پەلاوی و ناشیرین: کەسێکی ناجێگیرە لەخوڕەوشتیدا، ڕەوشتی نامۆو سەیرە.
- وشەکانی گەورەبن: کەسێك دەینوسێت کە دڵخۆش و ڕوخۆش بێت، ئامارژەیە بۆ زۆر بڵێی، سەخاوەتمەندی، خۆشویستنی ژیان.
- وشەکانی بچووك بن: ئامارژەیە بۆ کەسێکی گۆشەگیر: بیرکردنەوەی قووڵە، وردەکاری دەکات لەشیکاریەکاندا، بەرهەم هێنەرە، زۆر بەخۆیدا دەچێتەوە.
- ماوەی یەکسان لەنێوان وشەو دێڕەکان: کەسێکە بەخۆڕاگری دەناسرێت، دەکرێت متمانەی پێبکرێت و باوەڕی پێبکرێت، مەشخەڵی وەفاو بەڵێن و دەستپێکە ڕەوشتییەکان دەکات.
- ناڕێکی لەنێوان وشەکان و دێڕەکاندا: ئامارژەیە بۆ نەگونجاندن لەنێوان زیرەکی و هەڵچونەکاندا، پەشۆکاو و گیرخواردوو دەبینرێت، هەمیشە پێویستی بەئامۆژگارییە.

- فراوانی لەنێوان دێڕەکاندا: بەوە دەناسرێتەوە کە توانای هەیە کە بیرکردنەوەو کارەکان ڕێکبخات.
- فراوانی بۆشایی لەنێوان وشەکان: ئامارژەیە بۆ تەنهایو گۆشەگیری ئەو کەسە لەکاتی تەنگەژەکاندا.

ڕەنگە هەڵبژێردراوەکەت کەسایەتی تۆ دەربخات:

چ ڕەنگێکت زیاتر خۆش دەوێت؟ سوور، شین، سەوز، زەرد، ئەرخەوانی، ڕەش یاخود خوڵەمێشی؟

هەر ڕەنگێك هەڵبژێریت، یەکڕاست پەیوەندی بەکەسایەتییەوە هەیە، یاخود هەر ڕەنگێکت ڕق لێبێت، ئەویش هۆکاری خۆی دەبێت بەڕێگەیەکی زانستی.

- سور: ئەگەر حەزت لەڕەنگی سوربێت، ئەوا تۆ کەسێکی دوژمنکاری، خاوەن حەزێکی زوریت بۆ جوڵەو هێز، گورجوگۆڵی و کارایت تێدایە، هۆکاری گەورەت تێدایە بۆ سەرکەوتن، تۆ بەخێرایی بڕیار لەسەر هەڵوێستەکان هەڵدەبژێریت و بڕیاری گونجاو هەڵدەبژێریت، تۆ کەسێکی شادیت، بەرەو سەرکێشییەکانی ژیان مل دەنێیت. هەموو کارەکان ڕوونن لەئاستی تۆدا، تۆ حەز لەزیادڕەوی و ئەوپەڕگیری دەکەیت

لەکارەکانـــدا، پاڵپێوەنەردەبنلـــە ســـۆزەکانت ورووژاندنـــەکانت، ئارەزووەکانت. ئەگەر ڕقت لەڕەنگی سورە لەبەرئەوەیە کە هەست بەدۆڕان و داخران دەکەیت، سەرەڕای ئەو هەوڵە گەورانەی کە داوتن، هەست نەکەیت کە ژیان خەڵاتی نەکردویت بەرامبەر ئەو کۆشـشانەی کـە کردوتـە، تـۆ پەرۆشـی ئاشـتی و ئاسایـشیت، پێدەچـێت سـەرکەوتوو نـەبوویت لەدۆزینەوەیانـدا، تـۆ هەسـت بـەدوژمنکاری و تۆقانـدن دەکـەیت لەدەورروبـەری خۆتـدا، هەسـت دەکەیت هیچ دەربازبوونێکت نییەو هیچ یارمەتی دەرێکت نییە.

• شـین: ئەگـەر تـۆ حـەزت لـەڕەنگی شـینە، ئـەوا تـۆ حـەزت کەشـێکی ئـارام و خەیاڵییـە لـەزۆرلێکرن و هۆکـاری شـپرزەبوونی نائـارامی، تـۆ ڕقـت لەپـەژارە خواردنـە لەبەرئـەوەی کـە زۆر هەستیاریت، پێویستە زۆر وریـا بیـت لەچـۆنیەتی وتووێـژکردنت جل و بـەرگ لەبـەرکردنت، تـۆ حـەز بـەوە دەکـەیت کـە خـەڵکی حـەز لەبێدەنگیەکەت بکەن وە حەز لـەجێگیری و خووڕەوشتت بکەن، تۆ کەســێکی بەویــژدانیت لەکارەکەتــدا، حــەز بەدروســتکردنی هاوڕێیەتی دڵسۆزانە دەکەیت، لەهەمان کاتدا حـەز دەکـەیت کە تـۆ بنکـەی ئـەو هاوڕێیەتییـە بیـت، ئارامـت لێ دەبڕێـت ئەگـەر بیروبۆچوونەکانی جیاواز بن لەبیروبۆچوونی تۆ.

ئەگـەر ڕقـت لـەڕەنگی شـین بێـت، ئـەوا تـۆ هەسـت دەکـەیت کـە کەوتویتەتـە نێـو داوێکـی گـەورەی دەوروبـەری ناخۆشـەوە کـە تـۆ

ناتوانی دەربازبیت، زەندەقت چووە بەدەست بەسەربردنی ژیانێکی پڕ دەردە سەر واتلی هاتووە داخراو بویت و توشی کێشەی نائاسایی بوویت، حەزێکی گەورە بەسەرتدا زاڵ دەبێ کە ڕابێت لەو هەڵوێستانە، تەنانەت بیر لەدەست لەکارکێشانەوەو گۆڕینی ماڵ دەکەیت، تۆ حەزت لەژیانێکی وروژێنەر هەیە، بەڵام ناتوانی بەدەستی بهێنیت.

• سەوز: بەباش زانینی ڕەنگی سەوز ئاماژە بۆ جێگیری و ڕێك و پێکی دەکات، تۆهاووڵاتییەکی باشیت، هاوسێیەکی بەڕێزیت، باوکێکی باشیت، تۆ هەست بەگرنگی کۆمەڵگا دەکەیت، بەکاری باش، کە بەشێك بێت لەکۆمەڵگا چاکخوازان لە دامەزرێنەرە مرۆییەکان، تۆ بەڕاشکاوانە وتووێژ دەکەیت، ڕەوشتێکی چاکت هەیە، بەدوای داب و نەریتی کۆمەڵایەتی دەکەویت، تۆ هاوڕێیەکی دڵسۆزیت، زیرەکیت، زاناو تێگەیشتویت، ئەو کارە دەکەیت کە چاوەڕوانیت لێ دەکرێ، حەزت لەکتوپڕی و پەلە کردن نییە.

• ئەوانەی کە ڕقیان لەڕەنگی سوورە: هەست دەکات کە کۆمەڵ ناهەقیان لەگەڵ کردووە، مافی خۆی نادەنێ پێیوایە حەقی خۆی وەرنەگرتووە بەبۆچوونی خۆی، وەك تاکێکی کۆمەڵ دانی پێدانەنراوە، ئەمەش وای لێ دەکات دوژمنکاری لەگەڵ

دەوروبەرەکەی بکات، لەبەرئەوەی کە حەز لەدەستدرێژی کردن ناکات، حەز دەکات بگەڕێتەوەبۆ گۆشەگیری و تەنیایی و زامەکانی.

- ڕەنگی زەرد: حەز لەزەرد کردن مانای ئەوەیە بەپەرۆش بوون بۆ هەرشتێك کە نوێیە، نیگای دواڕۆژێکی فراوان، مرۆڤێکی بیرکەرەوەن، نموونەین، خەیاڵیان فراوانە، هونەرمەندێکی داهێنەرن، ئەمانە حەزیان لەخواناسییەو ڕێچکەکانی ئایین دەگرن بەدەستەوەو پەیڕەوی لێدەکەن، سەرەڕای ئەمە ئەمانە مرۆڤێکی نموونەین، زۆرجار مرۆڤێکی شەرمنن، دوودڵن، دەوڵەمەندن لەبیرۆکە کاندا زیاتر لەجێبەجێکردنیان لەژیاندا.

بەلاَم ئەوانەی کە ڕقیان لەڕەنگی زەردە، ئەمانە مرۆڤێکی ڕەشبینن، ئاوات و مەبەستەکانیان بەدی نەهاتوون، لەبەرئەمە هەست بەدۆڕان و نائومێدی دەکەن، بەدووی بیرۆکەی ڕاستەقینە دەکەون بۆئەوەی لەجیهانی ئێستادا جێبەجێی بکەن.

- ئەرخەوانی: حەزکردن لەڕەنگی ئەرخەوانی واتای ئەوەیە کە تۆ خۆت بەجیاواز دەزانیت لەخەڵکی و بەبێ هاوتا سەیری خۆت دەکەی، ئەم بۆچوونە پووچە وا لێدەکات خۆدەرخستنە پڕوپوچەکانت دەربخەیت، بەشێوەیەك کە گاڵتەجاڕی بێت، تۆ زۆر هەستیاریت، سەرنجەکانت بەهێزو وردن، پێدەچێت تووڕەبیت لەهەڵس و کەوتدا، پێدەچێت زۆر بەهرەمەند بیت بەبەهرەیەکی هونەری، چێژ وەردەگریت بەکارتێکردنت لەخەڵکی بەداهێنان و

دەسەڵاتداریت، لەهەموو کاتێکدا لەبەرئەوەی کە تۆ بەهرەداریت، ئەوا تۆ تێکەڵی کردنت خۆشە.

ئەوەی کە ڕقی لەڕەنگی ئەرخەوانیە، ڕێزی ڕاشکاوی دەگرێت زیاتر لەهەموو شتێك، ڕقی لەو کەسانەیە کە خۆیان دەدردەخەن بۆ شتێك و ئەو شتەیان تێدا نییە بەواتای کردار.

- قاوەیی: ئاماژەیە بۆ خوو ڕەوشتی جێگیرو نەگۆڕاوو باش، پەیڕەوی کردنێکی چاك بۆ کارەکان لەبەڕێوەبردندا، کەمجار واز لەبەرپرسێتی دەهێنێت، چەند تێبینییەکی بەهێزی هەیە، لەگەڵ سەرچڵی و شێتی خەڵکان بێ ئارامە، بەهرەیەکی سەروشتی تێدایە بۆ بەڕێوەبردنی پارەو سامان، ئەگەر پەیوەندی بەخۆتەوە بێت یاخود خەڵکانی دیکە.
- ئەوەی ڕقی لەڕەنگی قاوەییە: مرۆڤێکی دەستکراوە نییە لەلایەنی پارەدا، زوو شت فێر دەبێت، دەتوانێت خۆی بەرجەستە بکات لەکارەکاندا کێشەکان چارەسەر دەکات، ڕقی لەخاوی و هێواشییە لەکارەکاندا، بێ ئارامە لەگەڵ ئەوانەدا کە لەخۆی بێ توانا ترن لەبەڕێوەبردنی کارەکاندا، ڕێگری ئەو کارانە دەبێتەوە کە لاسایی و بەڵگە لەدوای یەکەوە دێن، زۆر بەچاکی ڕێگای خۆی دەزانێت، هەمیشە چاوەڕێی خەڵاتی ژیان دەکات بۆ ئەو کارانەی کە پێشکەشی کردوون بەتێکۆشان و خەبات.

• ڕەنگی ڕەش: حەزکردن لەڕەنگی ڕەش ئاماژەیە بۆ ڕازینەبوون بەو دەوروبەرو ژیانەی تێیدا دەژی، هەست بەزۆرلێکردن و چەند ناڕەحەتییەك دەکەیت کە تواناو تاقەتت نییە لەگەڵیاندا، ئیش و کارەکان وەك خۆی پەسەند ناکەیت، تۆ دەتەوێت گەورەی خۆت و بڕیارەکانت بیت، دەتەوێت زەوی بخەیتە بەرپێی خۆت، بەرهەڵستی ئەو شتانە دەکەیت کە باوەڕت پێی نییە، تۆ زیاد لەپێویست بێدەنگی هەڵدەبژێریت بۆ خۆت، بەڵام زۆرجار کەسێتی ڕاستەقینەی خۆت دەشاریتەوە هەروەها گرژبوون و کاردانەوەکانت دەشاریتەوە بۆئەوەی کە شتەکە بەڕێوەبڕوات، لەزۆربەی کۆمەڵگاکانی جیهاندا ڕەنگی ڕەش نیشانەی مردنە، نهێنی مردنیش شاراوەیە.

ئەگەر ڕقی لەڕەنگی ڕەش بوو، . ئاماژەیە بۆ بەرهەڵستی کردنی چارەنووس کە ناتوانرێ بەرهەڵستی بکرێت و ناتوانرێت ڕابکەیت لێی، ڕق لەڕەنگی ڕەش ئاماژەی ڕقبوونە لەمردن، خۆشەویستییە بۆ ژیان بەواتایەکی کورتتر.

• خۆڵەمیشی: حەزکردن لەم ڕەنگە، ئاماژەیە بۆ خۆشاردنەوە لەجیهان، تۆ دەتەوێت خۆت بپارێزیت بەتەواوەتی لەهەر بڕیارێك، حەزکردن لەم ڕەنگە ئاماژەیە بۆ پشودان و خۆخاوکردنەوە، بەهۆی ئەو گۆشەگیرییەوە کە هەڵیبژاردووە، دوابەدوای ئەو هەموو تێکۆشان و هیلاکییە کە کێشاویەتی.

- ڕق بوون لەڕەنگە خۆڵەمیشی: ئاماژەیە بۆ بێزاری لەژیان، هەستکرن بەبێ ئومێدیو هیلاکیو سەرنەکەوتنی لەئاواتەکاندا، یاخود نەبینینی وەفاو دڵسۆزی لەدەوروبەرەوە بۆ خودی ئەو، ئاماژەیە بۆ حەز لەژیانی پڕ سامانیو خۆش بۆ خۆی، ئەم حەزەش وای لێدەکات خۆی بخاتە چەند تاقیکردنەوەیەکی ترسناک کە هیچ چارەسەرێکی نەبێت.

(مرۆڤ لەژێر تاقیگەکانی زانیاری دەروونناسیدایە)

هەمووومان پێویستمان بەزانینی بیرکردنەوەی کەسایەتی دراوسێکەمانە، لەماڵەوەدا، لەکێڵگەدا، لەکتێبخانە، لەکارخانە، لەهەموو شوێنێکدا بەتایبەت ئەو هاوڕێیەی کە گەشتی لەگەڵ دەکەین، پێویستمان بەهەندێك زانین هەیە سەبارەت بەکەسایەتی ئەو کەسە.

بۆ نموونە دەمانەوێت بزانین چۆن کاردانەوە دەکات لەگەڵ هەندێك کردەوەی ئێمەدا، چۆن ئامادەبین کە بەرپەرچی بدەینەوە، بەبێ ئەم زانیاریە کارەکان بێ سەروبەر دەبێت نابینا دەبین لەبینینی ئەو کەمو کوڕییانەدا، ژیانیش زۆر ئاڵۆزە، لەبەرئەوە

بەزانیاری دەتوانین بزاین کە ئەو وەڵامەی داومانەتەوە یاخود دەیکەین یاخود دەیڵێین ڕازیبوونە یاخود ڕێگرییە، پێشوازییە یاخود دەرکردنە! ! ! .

سەرەتاکانی زانیاری دەروون:

هەوڵی مرۆڤ بۆتێگەشتنی مرۆڤێکی دیکەدەستی پێکردووە، هەر لەدروستبونی یەکەم کۆمەڵ لەسەر زەوی، بیری کردۆتەوەو دوابەدواش کاری بۆ کردووە، سەرچاوەی ئەم کارەش، لەم کارەدا هەوڵدان بۆ دروستکردنی ئاسایش، لەقولایی سروشتەوە هاتووە بۆ مانەوە لەپێناو ژیاندا، ئەم هەوڵە نەپساوەی مرۆڤ لەمرۆڤەوە، یەکەم دەستپێکەری زانیاری دەروونە (علم النفس) کە زانایان بە: زانینی هەڵس و کەوتی مرۆڤ لەهەموو شوێنێك و هەڵس و کەوتێکدا، تێگەیشتنی هۆکارەکانی هەڵس و کەوت، هۆکارکانی کارەکان، چاکەکانی، خراپەکانی بەگشتی.

ئەم توێژینەوەو شیکاریانە، ڕەتکەرەوەی هەبوو هەر لەدەستپێکردنیەوە، شیکاریەکانیان پەسەند نەکرد، تەنانەت زانا دەروونناسەکانیش لەنێوان خۆیاندا ناکۆکییان تێکەوت بەهۆی هەندێك ڕاوبۆچوون.

لەنێوان زانا نویێو دێرینەکانەوە یاخود لەنێوان زاناکانی ئەمڕۆدا، هەموو پیاوێك یاخود ئافرەتێك زانایە سەبارەت بەخۆی بەڕێژەیەك، هەوڵ دەدەن پاڵپێوەنەرەکانی خۆیان بزانن، هەرچەندە

زانینیان زۆر دژوارە، مرۆڤە کۆنەکان هەوڵیان داوە کە ئەم بابەتە تێبگەن، وە ئەگەر بۆ شتێك یاخود کارێك تێنەگەشتبێ، هۆکاری ناسروشتی داوەتە پاڵ کە بەڕێوەی دەبات و کۆنترۆڵی دەکات.

ئابەم شێوەیە ئەگەر مرۆڤ پەی بەم مەتەڵانە نەبردبێ، لێی هەڵهاتووە، بەئاسانترین شێکاری، بەلاّم عەقڵی مرۆڤەکان ناوەستێت، بەردەوام تێئەفکرێن و بیردەکەنەوە.

(زانیاری دەروونی نوێ)

لەچەرخی نۆزدەهەمدا، زانایان هەوڵیاندا چەند یاساو ڕێسایەك دابنێن، کە شیکاری و باسی هەڵس و کەوتی مرۆڤ بکات، بەلاّم لەمێشکدا دە هەزار ملیون خانەی زیندوو هەن، بۆ هەموو خانەیەکیش چەندد زنجیرەیەك هەیە، لەبەرئەوە پزیشکی دەروونی دەتوانێت چارەسەری نەخۆشییەعەقڵی و سۆزدارییەکان بکات بەزانینی چەند نهێنی و مەتەڵێك کە بێ شومارە کە دەبێت بەشێوازێکی زانستی هەستێت بەچارەسەرکردن.

زۆرترین جۆرەکانی کۆمپیوتەر کە پێشکەوتوون ئەوانەن کە بەرنامە ڕێژ کراون بەتوندوتۆڵی، وە ئەگەر مرۆڤ هەوڵ بدات ئەو زانیارییانە بەکاربهێنێت کە بەشێوەیەکی زنجیرە کراوی یەك لەناو

یەك، ئیتر ئەبێت مرۆڤ چی بێت کە ئەوەندە بێ گوناهبێت بێت لەهەڵەو تاوان؟

پێدەچێت زانا بونی مرۆڤ پشتی بەستبێت بەچەند بەشێك لەکۆمەڵە کەسایەتی زۆر بەئەزموون و شارەزا.

زانیاری دەروون لەساڵی 1879 لەدایك بوو، کاتێك کە "ولهم وندت" کارگەی تاقیکردنەوە دەروونیەکان بوو لە (لیبزج) هەوڵی دەدا سەرچاوە عەقڵی و نەستیەکان بزانێت، بۆئەوەی بزانێت ئەم سەرچاوانە چۆن لەمرۆڤێکداپێکەوە کار دەکەن، چەند قوتابییەك لەچەند شوێنێکی جیهانەوە هاتن بۆلای بۆ خوێندن.

هەندێك زانای ئەڵمانی بەهەمان شێوە توێژینەوەیان دەکرد (ثیودول ریبوت) دەستی کرد بەخوێندنی (چۆن دەروون کارلە عەقڵ دەکات؟) لەفرەنساو لەبەریتانیا ((سیر فرانسیس جالتون)) بۆماوەیی واتە (الوراثة)ی دەخوێند لەو کاتەدا.

قوتابیەکانی ونت ریبوت ئەم کارە دەروونیانەیان گواستەوە بۆ ئەوروپاو ئەمریکا، ((ولیم جیمس)) یەکەم زانای ئەمریکی بوو، کتێبەکەی بوو بەیەکێك لەسەرچاوە گرنگەکانی ئەمریکا بۆ ئەم زانیارییە، بۆچوونەکانی بەناوی (الذاکرة) واتە بیروهۆش زۆر هەواداری خۆی بۆ پەیدا بوو.

پۆلکاری کەسێتییەکان:

مــرۆڤ هەنــدێك خــوو ڕەوشــتی تێدایــە کــە دەبێتــە هــۆی دروستکردنی کەسێتی کە ئەم سیفەتانەش بریتین لـەم سەرچاوانە وەك:

بۆمـاوەیی (الوراثــة) دەوروبــەر، زیرەکــی، خوێنــدن، خــەیاڵ، هۆکارەکـان، هەنـدێك پاڵپێوەنـەری ئاسـان وەك "ئـازار، برسـێتی، سـەرما" هەنـدێکی تـر کـە زۆر ئـاڵۆزن وەك "سـێکس، ئاواتـەکان، ڕێزدانان بۆ خودی خۆت، هەستو سۆز" ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن.

بۆچـی هەنـدێك شـت لای هەنـدێك کـەس خۆشەویـست دەبێـت، بەلای هەندێکی دیکە بەئازارو ناخۆش دەبێت؟

چــۆن بەئاگاکــەرەوەکانو هۆکــارە دەروونییــەکان وە گۆڕانــە ماسولکەییەکان کاردەکەنە سەر وروژاندنەکان؟

لێـردا ڕێگــەی زۆر هــەن بــۆ توێژینــەوەی خــوو ڕەوشـتەکان وە توێژینـەوەی ئەو بابەتانـەی کـە چۆن کەسایەتیمان دە دۆزینـەوە، لەهــەمان کاتــدا بتــوانین هــەڵسو کــەوت لەگــەڵ ژیــانی ڕۆژنــەمان، بەچاودێریکردنی سورشتی ژیانی ڕۆژانەمان.

هەموو یەکێك لەئێمە نزیکە لەتووشبوونەکانی یاسایەکی ئاڵۆز لەوروژانـدنو بزوێنـەرەکان، ڕێگـای خوورەوشـتمان یارمەتیـدەرمان دەبێت لەدۆزینـەوەی حـەزەکانمان سـەبارەت بـەژیان بەشـێوەیەکی گشتی.

دوو جۆر خوو هەن:

1- سروشتی.

2- کەم وێنەو ناباب.

پزیشکی ئەم سەردەمەی ئێستا زیاد لەپێویست بایەخ دەدەنە ئەم دووجۆر خووە کەبریتیەلە: سروشتی، ناسروشتی، جیاوازی لەنێوانیاندا زۆر ڕوونە، ئەگەر تۆ کەسێك بیت لەکەسایەتی هۆزە کۆنەکانی جاران کە دەژین لەدۆڵو هەردەکاندا، لەناکاو کەسێکی نامۆت بینی خێزانەکەی ڕاگواستۆتەوەو هاتۆتە نێو کوخەکەی تۆوە، بەرپەرچدانەوەی تۆش سروشتییە کە گۆچانەکەت بەرزدەکەیتەوەو دەکێشیت بەتەوقە سەریدا، بەڵام بەرپەرۆچدانەوەی سورشتی لەیەکێك لەشارەکانی وەك قاهرە بۆ نموونە لەساڵی 1994، پێدەچێت بەئاخاوتنێکی هێمانانە کە نەبێتە هۆی بەکارهێنانی توندوتیژی، لەژێر پاڵەپەستۆی ڕقێکی توند.

نەخۆشە دەمارگیرەکان یاخود توورەکان:

لەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی عەقڵیان هەیە، هەندێکی تریش ناوبەناو عەقڵیان تێکدەچێت، ئەم ڕێژەیەش لەوڵاتە ڕۆژئاواییەکاندا 5٪ی پێکدەهێنن، ئەمانەش پێویستیان بەجۆرێك لەچارەسەر هەیە.

بەو پۆلە دەناسرێن کە نەخۆشی تێکچوونی دەمارییان هەیە. ئەمانە زۆر گرانە بەلایانەوە سەربکەون بەسەرکێشەکانی ژیانی ڕۆژنەدا، بەبێ هۆ دەترسن و خەم دەخۆن بەبێ هۆیەکی ڕوون، ئەمەش تووشی نەخۆشی جەستەییان دەکات، نەخۆشی دەروونی تووشی ترسی ناسروشتی دەبێتەوە، بەڵکو تووشی خەیاڵات و بۆچوونی نامۆو سەیر دەبێت، بۆ نموونە دەڵێت: چەند پیاوێك لەئەستێرەی مەریخەوە ڕێنوێنی دەکەن، وای لێدێت وەك بڵێیت خەیاڵەکانی ڕاستین، وادەزانێت کە بەشەپۆلی بێتەل چاوەدێری هەڵسوکەوتی دەکەن، خۆی لەمادەیەکی نەگەیەنەر دەئاڵێنێ بۆئەوەی نەیدۆزنەوە، پیاوێك کە (نایرن)ی ناو بوو لەشاردا دەسوڕایەوەو خەڵکی تاوانبار دەکرد، . داوای سزاو تۆڵە سەندەوەیا لەتاوانباران دەکرد، هەڵدەستا بەسوتاندنی باڵەخانەکان، چەند دەنگێکی دەبیست کە تەنها لەگوێی و خەیاڵی ئەودا بونیان هەبوو، یاخود چەند کەسێکی دەبینی کە خەڵك نەیدەبینین.

نەخۆشە دەمارەکان دابەش دەکەین بەپێی جۆری نەخۆشیەکان:

- نەخۆشە گرتەییەکان (الانقباض) کە زۆر سەرسامە بەخۆی یاخود زۆر پەست و غەمبارە، لەدوو جەمسەردا بەنۆرە ژیان دەگوزرەێنێ، بەبێ هۆی ڕوون و دیار.

- نەخۆش (شیزۆ فرینیا) لەجیهانی ڕاستیو دروست مرۆڤ ڕاپێچ دەکات بەرەوجیهانێکی نادیار، زۆرجار ئەو ڕاپێچ کردنە بەتەواوی دەبێت کە لەوانەیە نەتوانین وەدووی کەوینو چارەسەری بکەن.
- نەخۆشی شێتی چەوساندەنەوە، چەندخەیالآتێکی توندی هەیە.

نەخۆشیە دەمارییەکان زۆرتر باون لەنەخۆشیە دەروونیەکان، بەلآم هێزەی کاول کردنی یەکەمیان لەوی تریان کەمترە، نەخۆشی دەماری تووڕە چاوەڕێ ناکات کە کەسێکی بەختەوەر بێت بەتەواوەتی، ئەو هەمیشە لەحاڵەتی گومانو دوودڵیدایە، پەککەوتەیە لەهەڵبژاردنی بڕیارێکی تەواو ئاسایی، هەمیشە لەم لایەنە دەترسێت، بۆ باشی بەخت زۆر لەخەڵکی بەخۆیان خۆیان چارەسەر کردووە، یاخود شێوازی جۆری ژیانیان گۆڕیوە کە چیتر شێرز نەبن پێی بەتایبەت دیاردە دەمارییەکان دیاردەیەکی دەستکەوتەیە (المكتسبه)، لەڕوویەکی دیکەوە دەرمانە (الحبوبات) سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی بیرو هۆشیان هەیە، لەکاتێکدا پەیوەندی کەسایەتی بەسۆز چارەسەریان دەکات، هەڵسو کەوتی پزیشکان لەلایەن خزمو کەسو کارەوە، چارەسەرێکی بێ وێنەیان پێکهێناوە بۆ

نەخۆشە (عصابین) توڕەکان، بەخۆشەویستی سۆز، لێرەوە گرنگی شیکردنەوەی دەروونی بەرەو پێش چوو.

(شیکاری دەروونی)

(سیجمون فرۆید) یەکەم کەس بووە کە بیرۆکەی شیکاری دەروونی داهێنا، لەسەر ئەو بنەمایەو دوپاتکردنەوەی پەیوەندی بەهێز لەنێوان نەخۆش و شیکاری دەروونددا واتە پزیشك، نەخۆش ئامادە دەبێت کە پەردە شاراوەکان کە لەسەر دەرونیدا هەیە ڕابماڵێت و خۆی گرێکان ئاوەلا بکات بۆ پزیشك، ئەو کاتە پزیشکیش دەتوانێت شوێنە نامۆکانی ژیانی بەنەخۆش ئاشنا بکات، پێدەچێت ڕیشەی کێشەکانی بۆ ئاوەلا بکات.

ناتوانین بڵێین کە شیکاری دەروونی واتە پزیشك، ناتوانێت بەتەواوەتی چارەسەری نەخۆشەکە بکات بەتەواوی(بەڵکو پزیشك هەڵدەستێت بەشیکارکردنی ژیانی نەخۆشەکە بەگشتی، ئەمەش وا لەنەخۆشەکە دەگات کە هۆکاری نەخۆشییەکەی چییە) بەم شێوەیە زانیاری شیکاری دەروونی کار لەژیانمان دەکات لەم ڕۆژگارانەدا، بەپەرۆشمان دەکات بۆ یادکردنەوەی یادگارییەکان، یادکردنەوەی ناخۆشترین پەژارە، سەرکوتکردنی منداڵ، ئەو پاڵەپەستۆیانەی کە کۆسپی خستۆتە ژیانی دەروونیمان کە لەدێر زەمانەوە لەبیرمان چۆتەوە.

(فرۆید) کەسایەتی مرۆڤی بەسێ بەشەوە دابەش کردووە:

- (الهو) واتە ئەو: ئەو لایەنە دەروونیەیە کە بەچەقی وزەی سروشتی دەناسرێت، ئەوە کە کەسێتی بێ ئاگایی (اللاوعی) دروست دەکات، ئەو لایەنەیە کە داوامان لێدەکات پشو بدەین، چێژ وەربگرین، لاشەمان بپارێزین.
- (الانا الاعلی) واتە منی بالاّ: ئەو هێزەیە کە بەرهەڵستیمان دەکات کە بەئارەزووی خۆمان هەڵس و کەوت بکەین، وامان لێدەکات کە کۆمەڵ چۆن بێت وا هەڵس و کەوت بکەین، هەستی سەرو سروشتی وامان لێدەکات کە هەست بەگوناح و تاوان بکەین، وامان لێدەکات کە لەگەڵ حەزەکانی کۆمەڵ کردار بکەین کە شیاوەو بەجێیە.

ئەمە پێی دوترێت (الضمیر) واتە ویژدان.

- (الأنا) واتە من: ئەو هێزەیە کە ئەم دوو هێزە ڕێکدەخات، ئەو بەشەیە کە پەیوەندی بەڕاستییەوە دەکات کە بەرپەرچدانەوەی نەستەکانمان دەزانێت، لەکەسی ئاسایی ساغدا (الهو) فەرمانڕەوا دەبێت، لەرینەوەکانی توێژینەوە لەچێژ، قەڵاچۆکردن، خۆپەرستی، لەنێوان منی بالاّی نموونەیی بەخواپەرستی و پاکی.

(پۆلکاری کارل جونج):

ئەم توێژەرە لەبۆچوونەکانی (فرۆید) جیابویەوە، ئەوەی ڕەت کردەوە کە سێکس پاڵپێوەنەری مرۆڤ بێت بۆ ڕەوشت، جۆرێك لەبۆچوونی نوێی دانا کە هاوشێوەی فرۆید بوو کەمێك پشتی بەهەندێك هۆکار دەبەستێت لەتەنیشت سێکسەوە وەك: ترس، شەرم....هتد.

دەڵێت: ئەم شتانە کە باسکرا دەبێتە هۆی دووبەرەکی و مانگرتن.

(کارل) خەڵکانی دابەشکرد بۆ دووبەشەوە:

أ- کەسێتی فراوانکراوە.

ب- کەسێتی داخراو.

کەسایەتی (المنبسط) فراوان: ئەو کەسەیە کە بەبەردەوامی کاریگەری دەرەکی دەردەخات.

کەسایەتی (المنطو): ئەو کەسەیە کە بەچاویلکەی هەستی خۆی نیگای دەوروبەری دەکات.واتەکەسێکی داخراوەبەڕویخۆیدا.

بۆچوونی (الفرید دلر) یەکێك بوو لەهاوەڵانی (فرۆید) کە لێی جیابوویەوە، ئەم زانایە ئەوەی ڕوونکردەوە کە سەلماندنی خۆیی، پاڵپێوەنەری سێکسی نییە، بەڵکو هاندانی بنەڕەتییە بۆ ڕەوشتی مرۆڤ، هەروەها دەڵێت ئەو منداڵەی کە دەبینیٚ هیچ دەسەڵاتێکی نییە، زاڵ دەبێت بەسەر ئەو منداڵیەداوکە نایەڵێت حەزەکانی

پیادە بکات، هەست بەدابڕاوی، کەشتیەکی کەموکوڕە کە دەشێت بەژن یاخود بەپیاو ئەو هەستەی هەر لەلا دەمێنێت.

ئەگەر سەرکەوتنی بەدەست نەهێنا لەژیانـدا، پێدەچێت ئەو کەشتییە دژوارە کە جەستەیەتی تووشی چەند کێشەیەکی بکات کە چارەسەریان گران بێت.

(ئەدلر)هەوڵیدا بەجرکردنەوەی ناسینی کەشتیە دژوارەکانی خەڵکی و هەستکردن بەدابڕان خەڵکی هەڵسەنگێنێت.ئەو ڕێگایەش کەخەڵکی بەرز دەبێتەوە لەدیدیخودی خۆیانەوە،

پۆلکاری ریموند کاتل: پزیشکان هەوڵیاندا ڕێگایەك بدۆزنەوە بۆ پۆلکاری کە شتییەکان، لەمانەش (ریمۆند کاتل) بوو کە ئەمریکی بوو کە ڕێگایەکی داهێنا زانستیانە، بۆ کورتکردنەوەی تایبەتمەندییانەی کە هەڵچوونی هەستیارو بێ کۆتاین بۆ ژمارەیەکی زۆر لەخەڵکی، لیستێکی نوسراو بۆ خوو سیفاتەکانی مرۆڤ بەگشتی نووسی، بینرا کە ئەم لیستە زۆر بنەڕەتی و گونجاوە، ئەویش ئەمانەن:

1- خۆشەوستی یاخود خۆپارێز.

2- زیرەك یاخود بێ مێشك.

3- پێگەیشتو یاخود بەسۆز.

4- گوێ بەسەلماندن دەدات یاخود گوێڕایەڵو سەردانەوێنە (المطیع).

5- پشت پیَ بەستەرە یاخود هێمن.

6- ویژدانی زیندووە یاخود (مصلحة) چییە.

7- سەرکێشە یاخود ترسنۆك.

8- وشکە یاخود هەستیار.

9- دڵنیایە یاخود گومان دارە.

10- ڕاستە قینە یاخود ئەفسانەیی و (خیال) یە.

11- دڵرەقە یاخود بەبەزەییە.

12- باوەڕی بەخۆی هەیە یاخود خەمخۆرە.

13- ئازادە یاخود خۆپارێزە.

14- پشتی بەخۆی بەستووە یاخود ئەو بەڕێوەدەبرێت.

15- ڕێکخەرە یاخود درۆزنە.

16- شێنەییە یاخود گرژبوونە.

لەم خاڵانەدا دەتوانین وێنەی کەسایەتیەکان بکێشین، زۆر لەو نوسینانە دەچێت کە شاهید حاڵەتەکانی پۆلیس دەینووسن بۆ دۆزینەوەی تاوانباران، لەو شێوازانەی کە دیویانە لەڕوودانی تاوانەکەدا لەشێوەی: درێژی، ڕەنگی پێستی، پێوانەی لووتی بچووك، یاخود گەورە، قژی ڕەشە یاخود زەرد، دەمی گەورەیە یاخود بچووك.....هتد.

بەگشتی زانیاری دەروونناسی وەك خوێندنێك وەهایە کە هێشتا ساوایە، باوەش دەکاتەوە بۆ زانیاری زیاتر، زانیاریش

ڕانەوەستاوە، بەلاّم وا خەریکە جەمسەری ڕاستییەکان وەدەردەکەون کە نوێن کە لەسەر بنەمای زانستی پێکهاتوون، بەشێنەیی شوێنی بۆچوونی دەگرنەوە یاخود درۆ کە زانیارییە ڕاستەقینەکان دووریانخستۆتەوە.

کاتێك بۆ ژنانو پیاوان هاتووەتە پێش کە خۆیان بناسن، یاخود خۆیان تێبگەیەنن سەبارەت بەعەقڵەکانیان، ڕەوشتەکانیان، چاکیەکانیان، خراپیەکانیان، بزانن هەروەك چۆن لەئۆتۆمبیلەکانیان یاخود ئامێرەکانی نێومالّو کار تێگەیشتوون کە چۆن کار دەکەن.

ئایا تۆ شادیت یاخود ناشاد؟

خۆت تاقیبکەرەوە: ئایا تۆ حەزت لەگاڵتەو گەپی نێو کار هەیە؟ یاخود وشە یەکتر بڕەکان؟ مەتەڵو قسەڵۆکەکان؟ ئایا بەیانیان لەجێگادا دەمێنیتەوە؟ گۆڤار هەر لەنێو جێگادا دەخوێننەوە؟ ئایا هەمان جلوبەرگ بەکاردێنیت؟ بەوەلاّمی "بەڵێ" یاخود "نەخێر" بۆ هەموو پرسیارێك بنووسە، دوابەدواش بەپێی ژمارەکانت بۆ هەڵبژاردنەکانت بەراوردی بکە لەگەڵ ئەو شیکاریانەی کە پێشکەش کراوە لەکۆتایی تاقیکردنەوەکەدا، چیدی کەسایەتی خۆت دەناسیت:

1- ئایا تۆ باش تەندروستیت هەمیشە؟

2- ئایا لەلات ئاسانە بەچەند کەسێکی نامۆو نەناسراو خۆت بناسێنیت لەدانیشتنەکاندا؟

3- ئایا تۆ تێکۆشەری؟

4- ئایا تۆ وریایتو غەم خۆریت بۆ پارە؟

5- ئایا حەز دەکەیت قسەی خۆشو نوکتەی خۆشی نێو کاری بۆ دەوروبەرت بگێڕیتەوە؟

6- ئایا بەرپەرچدانەوەت باش دەبێت کاتێك کە دەبیت بەقۆچی قوربانی یەکێك گاڵتە پێکردنەکان؟

7- ئایا تۆ بۆ ئەمڕۆت دەژیت، واز لەسبەینێت دێنیت کە خۆی بایەخ بەخۆی بدات؟

8- ئایا حەز دەکەیت ئێواران لەماڵ بخوێنیتەوە؟

9- ئایا تۆ هەمیشە لەوە دەترسیت کە خۆت بخەڵتێنیو دەوروبەرت پێت پێبکەنن؟

10- ئایا هەندێك ئامێر بەچاکتر دەزانیت لەهەندێکی تریان؟

11- ئایا بەئاسانی سەرت سووڕ دەمێنێت ئەگەر کاتێك کە یارییەکی وەرزشی وروژێنەر دەبینیت؟

12- ئایا هەمیشە سەرزەنشتی ئەو کەسانە دەکەیت کە هەمیشەشۆفێری دەکەن بەشێوەیەکی ترسناك؟

13- ئایا تۆ هەمیشە بەپەلەیت ئەگەر کاتیش لەبەردەمتا هەبێت؟

14- لەسروشتتدایە دواخستن‌و پشتگوێ خستن‌و ئەمڕۆو سبەی کردن؟

15- ئایا سکاڵای ماندووبوونەکانت لای هاوڕێیانت دەکەیت؟

16- ئایا هەموو ڕۆژێک لەجۆرێک دەژیت وەك بڵێیت دواساتەکانی تەمەنتە؟

17- ئایا حساب بۆ وەستانی پۆلیسی هاتووچۆچەند شتێکی دیکە دەکەیت کە دوات دەخات کاتێك گەشت دەکەیت بەشەمەندەفەر یان بەفڕۆکە؟

18- لەپشودا، ئایا ڕۆشنبیرکردنە بەچاك دەزانیت بۆ ئاسایشی گوندو هێمنی؟

19- ئایا خوێندنەوەی ژیاننامەی کەسێکی بەناوبانگ بەپێویست دەزانیت نەك بیبینیت؟

20- ئایا تۆ شارەزاییەکانت جۆراوجۆرن؟

21- ئایا دەتوانیت بڕیاری دەستبەجێ بدەیت؟

22- ئایا تۆ شت زۆر لەبیردەکەیت؟

23- ئایا تۆ چێژ وەردەگریت لەوشە یەکتربڕەکان؟

24- ئایا نوسینی وتار بەباشتر دەەزانیت لەوتووێژکردنی تەلەفونی؟

25- ئایا خۆت بەخۆپارێزو شەرمن دەزانیت زیاتر لەخەڵکی دیکە؟

26- ئەگەر داوەتێك كرایت دەتوانیت بەهەموو ڕێكوپێكییەكی خۆتەوە ئامادەی ببیت لەماوەی 15 دەقیقەدا؟

27- ئایا باوەڕت هەیەبەیەك كار لەیەك كاتدا؟

28- ئایا هەرگیز شێوەیەكت لەبیرناچێت ئەگەر بیبینی؟

29- ئایا تۆ سەرگەرمی بەوەی كە دەستبەپرۆژەی نۆی بكەیت؟

30- لەكاتێكی نەزانراودا ئایا چاودێری خەڵكی دەكەیتو وەك ئەوان كار بكەریت؟

31- ئایا هەمیشە ئاگا لەپێكانت دەبێت پێش ئەوەی كە هەنگاو بنێیت؟

32- ئایا دڵخۆش دەبیت لەنێو قەرەباڵغییەكی گەورەدا؟

33- ئایا هەندێك جار وتووێژ دەكەیت بەبێ پچڕان؟

34- ئایا دەنگی هێمن بەباش دەزانیت لەدەنگە بەرزەكان؟

35- ئایا هەنگاوی نەخشەبۆكێشراو دەنێیت بۆ كارێك كە دەتەوێت جێبەجێی بكەیت؟

36- ئایا توانایەكی باشت هەیە بۆ چرکرکردنەوەو داچەقاندن؟

37- ئایا دەرمانی دژە نەخۆشیت بەكارهێناوە؟ ئایا باوەڕت بەخۆپاراستن هەیە دژی نەخۆشی؟

38- ئایا لەگەڵ فریاگوزاریەكاندا باش كار دەكەیت؟

39- ئایا كات بەفیڕۆ دەدەیت ڕابكشێیت لەنێو جێگای خەوتندا؟

40- ئایا هاوڕێکانت پێت دەڵێن تۆ هەرگیز وچان نادەیت، پشو نادەیت؟

41- ئایابەشـــداری دەکـــەیت لەئاهـــەنگی سەرشـــەقام و پیشانگاکان؟

42- ئایا ئـەژماردەی گـەورەو بـچووك دەكـەیت پـێش ئـەوەی بگەیتە بڕیاردان؟

43- ئایا بەلاتەوە گرانە هەستە ڕاستەقینەکانت لەسەر لاپەڕەیك بنوسیت؟

44- ئایـــا تـــۆ خـــەڵك بەتۆمـــەتی خاوییـــەکی بـــەئازار لەبیرکردنەوەوجێبەجێکردن تۆمەتبار دەکەیت؟

45- ئایا کێشە جیهانییەکان بەڕاستی دەزانیت؟

46- ئایا دەسپێشخەری دەکەیت لەڕێکخستنی کاریگەری لەو گەڕەکەی کە تیایدا دەژیت؟

47- ئایـا سـودو خۆشـی دەبینیـت لەگـەڕان بـەدوای زانیـاری زانیارییەکی دروست؟

48- ئایـا غـەمبار دەبیـت ئەگـەر ببینیـت ڕووداوی سـەمەرە ڕوودەدات لەوڵاتە بیانییەکان؟

49- کاتێـك ئـەو شـتانەی کەدەتـەوێت ئـەنجامیان بـدەیت لەبەردەستدایە، بەڵام ناڕەحەتە بەلاتەوە کە هەموو هێزو توانایەکی خۆتی بۆ تەرخان بکەیت؟

50- ئایا بەئاسانی مێشکت هەڵدەچێت؟

51- ئایا پابەند دەبیت بەبەڵێن و پەیمانەکانتەوە؟

52- ئایا نهێنی دەپارێزی؟

53- ئایا زۆر داوا دەکەیت؟ .

54- ئایا پابەند دەبیت بەئەوپەڕی تیژی و خێراییەوە؟

55- ئایا بەئازادی و بەئاسانی زەردەخەنە دەکەیت؟

56- ئایا بەباشی دەزانیت زمانی خۆت بگەزیت لەوە بەباشتری دەزانیت بەزمان ئازاری کەسێك بدەیت؟

57- ئایا وتەکانت باوەڕ پێکراون بەشێوەیەکی گشتی؟

58- ئایا پێش ئیمزاکردن بەباشی نوسراوەکە دەخوێنیتەوە؟

59- ئایا هەمیشە بیر لەسبەی دەکەیتەوە؟

60- ئایا بەدووبارەبوونەوە بێزار دەبیت هەمیشە؟ .

61- ئایا چێژ وەردەگریت لەسەرکێشیە لاوەکاییەکان؟

62- ئایا بەڕاستی بیرت لەخۆبەختکردن کردۆتەوە لەدەرەوەی کۆمەڵگا؟

63- ئایا حەزت لەسەرکێشی هەیە؟

64- ئایا ڕقت لەوەیە کە کەسە نامۆکان دەست لێبدەن؟

65- ئایا هەست دەکەیت بێدەنگی و وەستان پێویستە بۆ باری دەرونیت؟

66- ئایا حەز لەپاشەکشەدەکەیت دوور لەجیهانی تایبەتی خۆت؟

67- ئایا جۆرێك لەئامێری جوانکاری بەکاردێنیت کە ناباوبن، دوای سەرتاشین و ڕیش تاشین؟

68- ئایا سەگ لەپشیلە بەباشتر دەزانیت؟

69- ئایا کۆکیت کە ڕۆژهەلاّت باشەو ڕۆژئاوا چاکە، بەلاّم نیشتمان جوانترو باشترە؟

70-ئایا حەز دەکەیت بەشە جوانەکەی هێلکەی برژێنراو لەسەرەوە بێت؟

ژمارەکان:

- دەستبکە بەتۆمارکردنی 70 پلەی بنەڕەتی؟
- پلەیەك زیاد بکە بۆ هەموو وەلاّمێك (+)
- پلەیەك کەمبکەرەوە

1	بەڵێ	+	نەخێر	-	25	بەڵێ	-	نەخێر	+	49	بەڵێ	-	نەخێر	+
2	بەڵێ	+	نەخێر	-	26	بەڵێ	+	نەخێر	-	50	بەڵێ	+	نەخێر	-
3	بەڵێ	-	نەخێر	+	27	بەڵێ	-	نەخێر	+	51	بەڵێ	-	نەخێر	+
4	بەڵێ	-	نەخێر	+	28	بەڵێ	+	نەخێر	-	52	بەڵێ	-	نەخێر	+
5	بەڵێ	+	نەخێر	-	29	بەڵێ	+	نەخێر	-	53	بەڵێ	+	نەخێر	-
6	بەڵێ	+	نەخێر	-	30	بەڵێ	-	نەخێر	+	54	بەڵێ	+	نەخێر	-
7	بەڵێ	-	نەخێر	-	31	بەڵێ	-	نەخێر	+	55	بەڵێ	+	نەخێر	-
8	بەڵێ	-	نەخێر	+	32	بەڵێ	+	نەخێر	-	56	بەڵێ	-	نەخێر	+
9	بەڵێ	-	نەخێر	+	33	بەڵێ	+	نەخێر	-	57	بەڵێ	-	نەخێر	+
10	بەڵێ	-	نەخێر	+	34	بەڵێ	-	نەخێر	+	58	بەڵێ	-	نەخێر	+
11	بەڵێ	+	نەخێر	-	35	بەڵێ	-	نەخێر	+	59	بەڵێ	+	نەخێر	-
12	بەڵێ	+	نەخێر	-	36	بەڵێ	-	نەخێر	+	60	بەڵێ	+	نەخێر	-
13	بەڵێ	+	نەخێر	-	37	بەڵێ	-	نەخێر	+	61	بەڵێ	+	نەخێر	-
14	بەڵێ	+	نەخێر	-	38	بەڵێ	+	نەخێر	-	62	بەڵێ	-	نەخێر	+
15	بەڵێ	+	نەخێر	-	39	بەڵێ	-	نەخێر	+	63	بەڵێ	+	نەخێر	-
16	بەڵێ	+	نەخێر	-	40	بەڵێ	+	نەخێر	-	64	بەڵێ	-	نەخێر	+
17	بەڵێ	-	نەخێر	+	41	بەڵێ	+	نەخێر	-	65	بەڵێ	-	نەخێر	+
18	بەڵێ	+	نەخێر	-	42	بەڵێ	-	نەخێر	+	66	بەڵێ	-	نەخێر	+
19	بەڵێ	-	نەخێر	+	43	بەڵێ	+	نەخێر	-	67	بەڵێ	-	نەخێر	+
20	بەڵێ	+	نەخێر	-	44	بەڵێ	+	نەخێر	-	68	بەڵێ	+	نەخێر	-
21	بەڵێ	+	نەخێر	-	45	بەڵێ	-	نەخێر	+	69	بەڵێ	-	نەخێر	+
22	بەڵێ	+	نەخێر	-	46	بەڵێ	+	نەخێر	-	70	بەڵێ	+	نەخێر	-
23	بەڵێ	-	نەخێر	+	47	بەڵێ	-	نەخێر	+					
24	بەڵێ	-	نەخێر	+	48	بەڵێ	-	نەخێر	+					

شیکاری:

- لەسفرەوە –35: مرۆڤێکی زۆر داخراوە.

تۆ کەسێکیت لەخێزانتەوە هەست بەئاسایش دەکەیت، لەبەرئەوە تۆ چاکترین کاتت لەماڵەوە بەسەردەبەیت و باری دەروونیت چاکترە، لەنێوەند بازنەی خۆشەویستە بچووکەکانت، پێدەچێت حەز بەپاشەکشە بکەیت، تەنانەت لەخۆشەویسترین کەست بەرەو جیهانی تایبەتی خۆت، پێدەچێت پێویستت بەو تەنهاییە بێت، بەسود دەبێت بۆت بۆئەوەی لەجیهانی کەسێتی خۆت، بۆئەوەی هەست بەخۆت بکەیت، دوور لەکاریگەرییەکانی دەرەکی، بەڵام پێویستە لەهەمان کاتدا ئەوە بزانیت کە ئەو کەسانە تۆیان خۆش دەوێت، دەیانەوێت یارمەتیت بدەن بۆئەوەی ڕووبەڕووی کێشەکان ببیتەوە، ئەگەر هەستە خراپەکانت بشاریتەوە سودی نیە بۆت، بەڵکو بەسودترە بۆت کە کێشەکانت بۆ یەکێك باس بکەیت کەبەزەیی هەبێت بۆت، چەند کەسێك هەن نزیکن لێتەوە، حەز بەگوێگرتن و یارمەتیدانت دەکەن، تۆ کەسێکی حەزت لەتێفکرینی قووڵ، هەستت ناسکە، بیرکردنەوەیەکی ڕاست و دروست دەکەیتەوە، بۆ ئەو بابەتانەی کە پەیوەندییان بەمرۆڤەوە هەیە، بەتایبەت کێشە جیهانییەکان بەشێوەیەکی گشتی، لەبەرئەوە

بڕێکــی زۆر لەبەخــشندەیت تێدایــە کــە خــۆت بــاوەڕ ناکــەیت، وردەکاریــەکان‌و کاردانــەوەکان، هێزێکــی زۆرت پێدەبەخــشن کــە شایانی بێـت بـەیادی بهێنیتـەوە کاتێك کـە شـەرم یاخودهەسـتبە کەمی دەکەیت، لەگەڵ ئەوانەی کە هەست دەکەیت لـەتۆ زیـرەکترن یــاخود بــەرزترن لــەتۆ. لەبەرئــەوەی کــە شــەرمنیت، تۆحــەزت لەقسەکردنی زۆرە، یاخود پەرۆشیت بۆ خۆشحاڵکردنی کەسانی دیکــە، ئــەوەت لــەیاد بێــت کەباشــترین ڕێگــا بــۆ پەرەســەندنی کەسایەتیت، بەهێمنی‌و بەهێزکرنی لەسەرخۆیت دەبێت..

- لە 36–69 پلە کەسێکی داخراوە: ئەو شتانەی کە چێژی لێ وەردەگرێت: کتێب، بردنە سەری کاتێکی خۆش لەگەڵ ماڵـەوەدا یاخود کۆمـەڵێکی بچووك لـەهاوڕێیان، کاتبردنە سـەری پشوویەك لەکـەناری دەریـا، یـاخود لەسـەیرانگایەکەی شـاخاوی خـۆش، تـۆ کەسێك نیت کەخۆت تووشـی کێشەی ناپێویـست بکـەیت، لەسـەر ئـەو بنەچـەی کـە (خۆپاراسـتن باشـترە لەچارەسـەرکردن) ڕێگـا بۆ ژیانت دەدۆزیتەوە کە لەگـەڵ ئەو ڕێگـە هێمنـەی کە هەڵتبـژاردووە بەوردی، تۆ حەزت لەشێنەییە، تۆ ئەم بیرۆکەیە پەسـەند دەکـەیت ، بۆچوونی پلەبەپلە بۆ بەرەو پێش چوون بۆ بەدیهێنانی ئاواتـەکان، تــۆ حــەزت لەقــەرەباڵغی‌و دەنگــەدەنگ نییــە، هــەروەها حــەزت لەناکۆکی نێوان هاوڕێیـان نییـەو دروسـت نـەکراویت بـۆ ئـەو کـارە. هەوڵبدە نەکەویتە نێو ئەو کارانە کە وات لێدەکات بێزارت دەکات،

تۆ کاری هێمنت حەز لێیە کە بەباشی بیرو هۆشت کاربکات، بەڵام هەوڵبدە جیابیتەوە لەخەڵکی زیاترچونکە ئەو خەیاڵە تووشی دڵەڕاوکێت دەکات، هیچ بیانوویەك نییە بۆ ئەو هەستانە، ئەگەر ئەو هەستانە بەشێك بن لەسروشتتو بەرهەڵستیان بکە، ئەوەت لەبیر بێت هەمیشە کێشە لەئارادایە، ڕێگا مەدە کێشە کۆنەکان بوروژێنی سەرلەنوێ لەبیروهۆشدا.

- لە 70-104 پلە: مرۆڤێکی کراوەیە.

تۆ حەز دەکەیت خەڵکان پەسەندکەیت بەو جوڵانەی کە لەڕوومەتی خەڵکیدا بەدی دەکەیت، حەز دەکەیت خەڵك بەنموونەیی هەڵسو کەوتت لەگەڵ بکەن، تۆ چێژ لەژیان وەردەگریت، زۆر شت لەژیان وەردەگریت هەتا بتوانیت بەشێوەیەکی پاكو ڕوونو خێرا. تۆ پێویستت بەشەرمە لەخۆئامادەکردن بۆ ئەو هەلانەی لەبەردەستتدایە، بوونت لەنێو کۆمەڵێکی زۆر خەڵکی زۆر نابێتە هۆی کێشە بۆت. هەڵدەستیت بەسڵاوکردن بۆ تیپەکەی بەرامبەرت، هەندێك جار حەز دەکەیت پێشبڕکێ لەگەڵ خۆتدا بکەیت لەچوارچێوەی کێڵگە یاخود کاری بازرگانی، یاخود لەژیانی کۆمەڵایەتیدا. سەرگەرمیت وات لێدەکات ڕێگایەکی باش بگریتە بەر بۆ بەڕێوەبردنی خۆت بەباشی.

پێویستتیت بەهێورکردنەوەی خۆت هەیە یاخود زیادەڕەوی لەکاردا یاخود لەکاتی بێکاریدا، زۆر سودمەند دەبیت، بۆئەوەی

بلیمەتی هەمەلایەنەی خۆت بسەلمێنیت بەڕێگەیەکی دەرەکی، تۆ حەز دەکەیت کە گیای چیمەن و سەر دیوارەکان زیاتر بێت.

پێویستە زیاد لەپێویست شێنەیی و ئارام نەبیت لەکۆکردنەوەی بەری دارەکانت، ئەگینا زیاد لەپێویست پێدەگات و بەرەکەی خەسار دەبێت.

زۆرجار خۆت ڕێزی بەئارامی و خۆڕاگری دەگریت، هێزەی ویستنت و بەرزی ئاستی وزەکەت دەگەنە بەرزی بەتێپەڕبوونی کات، هەندێك جار هەناسەی قوول هەڵمژە، هەندێك کاتی خۆت تەرخان بکە بۆ تێفکرین و خوێندنەوەو پرسیار کردن، من بۆ کوێ دەچم؟ چیت دەوێ لەژیان؟

خەڵکی ڕووت لێدەکەن بۆئەوەی سوودی ماددی و ئەدەبیت لێ ببینن، تۆش هەر وایت، بەڵام تۆ گوێگرتن لەوردەکاری سودی نییە بۆت، ئەگەر بەشداریت کرد لەکاری ستافیدا، ئەواپۆستێکی باشت دەدرێتێ، لەم بارەدا پێویستە پەیمان بدەیت کە وردەکارییەکان باس بکەیت بۆ ئەو گروپ و ستافەی کە تیایدا کار دەکەیت، کە ئەوان هەمیشە پێویستیان بەو وردەکاریە هەیە، چونکەمێشکی ئەوانیش شیکارە...هەر ڕێگایەك بێت دەتوانێ شنەبایەك بێت فێنك بۆ دەوروبەرت، بەڵام گرنگترین شت ئەوەیە کە ئەبێت لەبیرت نەچێت گوێ لەبۆچوونەکانیان بگریت.

- **لە 105-140: مرۆڤێکی زۆر کراوەیە ،**

جیهان بەو شێوەیە دەچێت بەڕێوە کە تۆ دەتەوێت. تۆ کەسێکی زۆر سووریتو هەڵمەت بەریت، ئاواتەکانت زۆر بەرزن ، بێگومان ئەمەش وات لێدەکات سەربکەویت بەهۆی ئەو خەسڵەتانەی کە لەتۆدایە، ئەگەر پیاوی کارکردنیت ((رجل الاعمال)).

کتێبەکانت لەلاریٚ کەوتوون وەك سوپایەکی ماندوو. پێدەچێت هەمیشە بچیتە پێشەوەی ڕیزەکان بەویستی خۆت سەربکەویت لەهەر پێشبڕکێیەك، لەبەرئەوەی هێزو ویستت بەهێزە، پێویستیت بەوریایی هەیە، بۆئەوەی ئازاری کەس نەدەیت لەڕێگادا. ئازاری خەڵکی دەدەیت بەبیٚ ئەوەی هەست بەو ئازارەیات بکەیت، خێزانەکەت زۆررجار هەست بەدەستنکەوتنی ئاگاداری لەلایەن تۆوەیە، ئەمەش کارەساتێکی گەورەیە، هیچ شتێك نییە کە ئەو کەمتەرخەمیە ڕووپۆش بکات کە لەئەنقەستیش نییە، بەڵام خەریکبوونت بەئیشو کارەکانتەوە وات لێدەکات بۆشاییەکی گەورە لەنێوان خۆتو خێزانەکەت دروست ببیٚ، بەبیٚ ویست ئەو زامدار دەکرێت، ئەو کاتەش کە دوور لەو بەسەری دەبەیت درێژخایەنەو بەکەم نایەتە پێش چاو.

تۆ جیاوازیت بەچەند سیفاتێکی کەسایەتی (السمات الشخصیە) کە دەبێتە هۆی سەرسوڕمانی دەوروبەرت. تۆ کەسێکی ئازاو بوێریت، زۆر سووریت بۆ کارەکانت، بەڵام لەبەرئەوەی کە مرۆڤێکی زۆر باشیت پێدەچێت ئاگات لەهەندیٚ بواری ژیانت نەمێنیٚ، لەبەرئەوەی کەبوارت نەبووە بیری

لێبکەیتەوە، بوارەکانی سۆزداریت وڕوونی ژیانت وەك کتێبێك وەهایە قوفڵ کرابێت و سەیری نەکەیت، ئەگەر هەندێ جار پرسیار بکەیت ولەخۆت بپرسیت بۆ هۆکارە بنەڕەتییەکان کە بنەڕەتین، ئەوا دەتوانیت ڕووبەرێك لەکەسایەتیت بکەیتەوە کە زۆر قووڵ و زۆر فراوانە. چەند دوورییەکی هەستیاری دیکە بۆ کەسایەتیت دەبەخشیت، پێویستە جێی خۆت بزانیت پێش ئەوەی هەنگاو بنێیت، مادام چارەنووسی تۆ هەڵمەتدان و سووربوون و سەرکێشییە.

(تۆ و ئاواتەکان)

ئایا تۆ ئاوات خوازیت؟ ئاواتت بۆچی؟

خۆت تاقیبکەرەوە: ئایا حەز دەکەیت ئەڵماسێکی گەورەت دەستبکەوێت؟ یاخود تەندروستی بەباشترین دەزانیت لەپلەو پایەی سەرۆکایەتی؟

ئایا پێت خۆشە سەرئاویبەڕێوەبەری گشتی بەکاربهێنی؟

بەگشتی ئەم پرسیارانەی خوارەوە وەڵامدانەوەی دەرەی دەخات کە تا چ ڕاددەیەك تۆ ئاوات و ئامانجەکانت هەیە، کۆی پلەی

ژماەکان بەگشتی دابین کراوە بۆ ئاوات بەشێوەیەکی گشتی، بەلاّم ئاوات بۆچی؟ .....

چەند ژمارەیەکت دەست دەکەوێت، ڕێژەی ئاوات و ئامانجەکانت دەزانی بەشێوەیەکی گشتی وە جۆری ئاواتەکانیشت دیاری دەکرێت.

((سامان))

1–یەکێك لەخۆشەویستەکانت خشڵێکی بەنرخت دەداتیێ، ئایا:

ا–لێی وەردەگریت بەشانازیو دڵخۆشیەوە.

ب–لێی وەردەگریت، یەکڕاست بیردەکەیتەوە کە بەنرخترە لەوەی کە پێشکەش بکرێت بۆ نرخەکەی، پێدەچێت زۆر جوانو بەنرخ بێت؟

ج–پیشانی شارەزایەکی دەدەیت بۆ زانینی نرخەکەی دوابەدواش دەپیارێزیت؟

2–چەند کۆکراوەیەك لەشتی بەنرخت هەیە، پێشنیارێك کرا بۆ کڕینی چەند شتێکی بەنرخ بەنرخێکی باش، لەهەمان کاتدا پێویستە لەسەرت پارەی پێداویستی نێو ماڵ دابین بکەیت، لەهەمان کاتدا دەبێت هەوڵێکی چڕ بدەیت بۆ چوونە نێو ئەو بانگەشەیە، ئایا پەسەندی دەکەیت؟

ا: بەڵێ ب: نەخێر.

3–پێویستە یەکێك لەپایتەختەکانی ببینی بۆ کارکردن لەسەر بودجەی کارگە، بەڵام یەکێك لەهاوڕێکانت لەهەمان پایتەختدا ژیان بەسەر دەبات، ئایا پەیوەندی تەلەفونی لەگەڵدا دەکەیت، داوای

لێبکەیت کەمیوانداریت بکات لەماڵکەی خۆیدا، سەرەڕای ناڕەحەتی بۆ ئەو هاوڕێیەت، یەکڕاست گەشت دوا دەخەیت؟

ا: بەڵێ ب: نەخێر.

4-ئایا بەخششێکی گەورە دەدەیت یاخود هەر نایدەیت ئەگەر بوار هەبێت؟

ا-بەخششێکی گەورە دەدەیت ئەگەر چەند پیاوێکی دەوڵەمەند لەتەنیشتدا دانیشتبوون؟ ب)بەخششێکی کەمدەدەیت یاخود هەر نایدەیت؟ ج) بەخششێکی گەورەدەدەیت ئەگەرخەڵکی دەوڵەمەندتر لەنزیکدابوون؟

5-ئایا دروشمی (پارە پارە پەیدا دەکات) یەکێکە لەدروشمەکانت؟ بەڵێ ب: نەخێر

6-ئایا لەجەژنی لەدایکبووندا حەز دەکەیت دیارییەکان ۆن بن کە بۆت دێن؟

ا- هەرزان بێت، بەلاّم چاك بێت

ب- بەنرخ بێت ئەگەرچی سودبەخشیش نەبێت؟

ج- دیاریەکە پارە بێت؟

7-ئایا بەشداری کاری چاکە دەکەیت؟

ا- یارمەتی دەرێکی ڕێكو پێك دەبیت هەر کاتێك کە پێویست بێت؟

ج-کاتێك یەکڕاست داوات لێدەکرێت؟ ب)هەرکاتێك کەپێویست بێت؟

8-ئایا بەلای تۆوە بەخشین باشترە لەوەرگرتن؟

ا: بەڵێ ب: نەخێر.

9-حەز دەکەیت لەمانە کامیانت هەبێ؟

ا- ئەڵماسێکی گەورە؟

ب- ماڵێك لەلادێ یاخود لەکەناری دەریا؟

ج- جانتایەك پڕ لەبەڵگەو پشگە چاکەکان؟

10-تۆ 100000 دیناری عێراقیت پێیە، ئایا لەچیدا خەرجی دەکەیت؟

ا- سێتێك لەجل و بەرگ دەکڕیت؟

ب- هەندێك یاخود بڕێکی دەدەیت بەهەژاران؟

ج- دەیخەیتە سەر پارە نوستووەکانت؟

11-ئایا چێژ وەردەگریت لەسەرکێشیە پارەداریەکان؟

ا: بەڵێ ب: نەخێر.

12-حەز دەکەیت کامەیان هاوڕێت بێت:

ا-یەکێك لەئەندامی خێزانە دەوڵەمەندەکان؟

ب-بەڕێوەبەری بانق کە کاری لەگەڵدا دەکەیت؟

ج–پیاوی کارەقورسەکان؟

13– ئایا تابلۆیەکی هونەری دەکڕیت بەهۆی:

ا–بەڕای تۆ جوانە؟

ب– کە قازانجێکی زۆر دەکات؟

ج– هاوڕێکانت پەرسام دەکات؟

14– ئایا باوەڕت بەبێگانە هەیە؟

ا: بەڵێ ب: نەخێر.

15– ئایا هەمیشە پسوڵەی پارەدانی چێشتخانە دەگێڕیتەوە؟

ا: بەڵێ ب: نەخێر.

16– ئایا وانەی بازاڕی پارەو نەقدی دەخوێنیت؟

ا– بەرێکوپێکی ب– لەکاتێك بۆ کاتێکی تر.

ج– هەرگیز.

17– ئایا ئاواتە خوازیت کە:

ا– پارەیەکی زۆر کۆبکەیتەوە؟

ب– زیاتر کرینی شتە پێداویستییەکان زیاترو زیاتر.

ج– یاخود پێویستیت بەهیچ نییەو ئاواتەخوازی هیچ شتێك نیت؟

18– ئایا تۆ هەمیشە سەرسامیت بەو کەسانەی کە لەتۆ دەوڵەمەندترن؟

أ: بەڵێ ب: نەخێر.

19- ئایا بەڕاستی چێژ وەردەگریت لەپارە خەرجکردن؟

ا: بەڵێ ب: نەخێر.

20 -ئایا تۆ دووجار بیردەکەیتەوە لەبەڵێن نامەی پارە؟

ا- ئایا چاو بەخەرجکردنی ڕۆژانەی منداڵەکنتدا دەخشێنیتەوە؟ ب- وادەزانی کە پارە گۆی زەوی دەگریّ؟

ج- ئایا کڕیارەکانت سودێکی باشن یاخود زیانێکی گەورەن؟

((دەسەڵات))

1-ئەگەر ئاهەنگێکی خواردنت گێڕا:

ا-پێخۆشحاڵ دەبیت بەهاوڕێیان و بەتەندروستییان؟

ب-بانگەشەی خراپترین دوژمنان دەکەیت وای لێدەکەیت کە هەست بەبێزاری بکات؟

ج-هەوڵێکی زۆر دەدەیت کار لەناخی میوانەکانت بکەیت بەباشی؟

د-ئەو خەڵکانە بانگ دەکەیت کە بەچاکە ناوت دەبەن؟ .

2-ئەگەر داوای کار بکەیت کارگەیەك بەتەلەفون داوای لێکردیت بۆ چاوپێکەوتن، داوات لێدەکەن چی دەزانیت سەبارەت بەو کارەی کە هیچ شتێکی لێ باسنەکراوە کە تۆ نایزانیت:

ا)نەخێر

ب)بەلێ، بێگومان، دوابەدواش بەپەلە دەکەویتە ڕێ بۆ کتێبخانەی گشتی بۆئەوەی زانیاری تایبەتیت دەسکەوێت لەو کارەدا؟

3-کرێکارێکی باش لەکارگەیەکدا هەوڵ دەدات پلە پێدانی دەست بکەوێت، داوای یارمەتی لەتۆ کرد، بەلآم تۆ ڕووی نادەیتێ، ئایا تۆ بەوپەڕی لێبووردەییەوە هەوڵ دەدەیت ئەو کارەی دەستەبەربێ؟

ا)بەلێ

ب)نەخێر

4-ئەگەر بەشوێنێکی تەنگەبەردا ڕۆشتی ئایا:

ا)ئایا یارمەتی پیاوانی بەسالآچوو دەدەدیت، یاخود ئەوانەی کە شتومەکی قورسیان پێیە؟

ب)گوێ نادەیتە هیچ کەسێك.

ج)ڕوانینێکی خێرا دەکەیت، بۆئەوەی بزانیت کێ لێت نزیك دەبێتەوە؟

5–ئایا بەلاتەوە نارەحەتە پیشەکەت تێکەڵ بەخۆشی و ڕابواردن بکەیت؟ ، تەنانەت لەڕۆژەکانی پشوودا؟

ا)بەڵێ.

ب)نەخێر

6–ڕێگەت پێدراوە کە نانخواردنت لەچێشتخانەی بەڕێوەکاندا بێت لەکارخانەکەدا کە زۆرینەی هاوڕێکانت نابینی...ئایا:

ا–چێژ وەردەگریت بەتەنهایت؟

ب–هەست بەتەنهایی دەکەیت، هەست دەکەیت دەبێ بگونجێیت لەگەڵ بارودۆخەکەدا؟

ج–هەرکوێ پێت خۆش بێت نان دەخۆیت وە لەگەڵ هەرکەسێکدا بێت؟

7–دوو منداڵت هەیە ئایا:

ا–ئەیانگێڕیتەوە بۆ خووڕەوشتی خۆت لەمنداڵیدا؟

ب–دڵنیا دەبیت لەوەی کە خۆیان لەکێشەکانی خۆیان تێدەگەن لەژیانیاندا، دەگەنە کۆتاییەکی خۆش؟

8–ئایا یەکڕاست پشکنین دەکەیت بۆ کەسێك کە دەیەوێت کۆتوزنجیرت بکات، بۆئەوەی خۆی سەربکەویت؟

ا)بەڵێ

ب)نەخێر.

9-تۆ چێژ وەردەگریت لەیەكێك لەچێشتخانەیەكی گەورەو بەناوبانگ وەك میوانداریییەك بۆ هەندێك هاوڕێی خۆت، لەناكاو هەست دەكەیت كە یەك قاص كەمەو بەش ناكات؟

ا-دەنگە دەنگ دەكەیت ، ئەو شاگردە بانگ دەكەیت، بەدەنگێكی بەرز سەرزەنشتی دەكەیت، پشێوی دروست دەكەیت بۆ كۆمەڵێك لەبخۆران؟

ب-سەرۆكی شاگردەكان بانگ دەكەیت بەلەسەرخۆیی سكاڵای لەلا دەكەیت بەتوندی، بەڵام بەژیری؟

ج-داوای لێبودرن لەهاوڕێكانت دەكەیتو هیچ شتێك ناڵێیت؟

10-زۆرترین كات وزەت لەكوێ بەسەر دەبەیت؟

ا-لەگەڵ بەشی حیزبە ڕامیارییە ناوخۆكە خۆت بەتەمای هەڵبژاردنی تیایدا؟

ب-لەگەڵ هاوڕێیەكی نەخۆشدا.

ج-لەگەڵ كەسێكی بچووكدا كە شارەزایتو ئەو دەیەوێت لەتۆوە شت فێر

بێت؟

د-لەپێشنیارێكی توندو تۆڵدا بەشداری دەكەیت بۆئەوەی بیدەیتە سەرۆكەكەت؟

11-ئایا لەگەڵ تەنهایدا دەگونجێیت؟

ا)بەڵێ.

ب)نەخێر.

12-زیاتر حەز بەکات بەسەربردن لەکەڵ کێ دەکەیت؟
ا-سەرۆکەکەت.
ب-ڕێنوێنی ئایینی کە زیاد لەپێویست دڵسۆزی یەکترن.
ج-پیاوێکی ڕامیارزان کەدەسەڵاتی هەیە.

13-بانگەواز کراویت لەلایەن بەشی خێرخوازییەوە، تۆش پەسەندت کرد:
ا_خۆت بەباش زانی کە پۆستی سەرۆك وەربگریت بۆ ئەو کارە؟
ب_سەرسامی ئەو ئامانجە پیرۆزە بوویت؟
ج_لایەنی کۆمەڵایەتیت باش دەبێت؟

14_ئایا تورە دەبیت ئەگەر کاربەدەستێك کە لەتۆ نزمترە لەپلەدا، پارچەیك شتی بەنرخی دەستبکەوێت لەنوسینگەکەدا؟
ا_بەڵێ
ب-نەخێر.

15_کاتێك کە تۆ ئوتۆمبیلەکەت لێدەخوڕیت، ئایا حەز دەکەیت یەکەمکەس بیت کاتێ گڵۆپی سەوز دادەگیرسێ بکەویتەڕێ؟
ا_ بەڵێ ب_ نەخێر.

16_ئایا تۆ: توندڕەوێت؟ زۆر توندڕەویت؟ میانڕەویت؟

کامیان زیاتر بۆ تۆ بەسود:

ا_کڕینی پشکی نویٚ؟

ب_خوێندنی پرۆگرامی بەڕێوەبردنی کارەکان؟

ج_زمان زانین؟

17_ئایا سەردەکەویت بەرەو لوتکە ئەگەرچی ببێتە هۆی کوشتنت؟

1- بەڵێ ب- نەخێر.

18_ئایا سەرکەوتنەکانت هەڵدەسەنگێنی هەموو ساڵێك، وێنەی ساڵی ئاینده بکێشی بەبەرنامە؟

ا_ئایا ئەو بەرنامەیە جێبەجیٚ دەکەیت.؟

ب_ئایا هەست دەکەیت کە کۆڵەکەی کۆمەڵگایت؟

ج_ئایا مافی هەڵبژاردن جێبەجیٚ دەکەیت؟

((سەرکەوتنی کۆمەڵایەتی))

1_بانگەشەی چا خواردانت لێدەکرێت لەباڵێۆزخانەیەکدا:

ا_پەسەندی ناکەیت، لەبەرئەوەی ئەوکاتە گونجاو نییەو شپرزەیت.

ب_جوانترین جل‌و بەرگ لەبەردەکەیت، چێژ وەردەگریت لەژیانی گەورە پیاوان؟

ج_بەدەنگی بەرز بەهەموو کەس دەڵێیت کە ئەو بانگەشەیە کراویت؟

د_زۆر لەبالچیۆزخانەکە دەکەیت کە بێت لەگەڵت، یاخود پێی دەڵێیت بێت لەگەڵت بۆ چا خواردن.

2_لەناکاو یەکێك بانگەشەی پێشانگایەکت لێدەکات‌و داوای یاداشتنامەیەکیشت لێدەکات، یەکەم شت بەبیرتدا دێت چییە؟

ا_ئەو پێشنیارە چییە؟

ج_ئەو یاداشتنامەیە لە چ ئاستێکدایە؟

3_تۆ هاوڕێکەت ئەتانەوێت ئەسپێك بکڕێت، بەڵام هاوڕێکەت حەزی لە ئەسپێکی عەرەبییە، خۆشت دەتەوێت ئەسپێکی عەرەبی بکڕیت بۆ سەرکەوتن لەپێشبڕکێ، ئایا بیروڕای هاوڕێکەت پەسەند دەکەیت؟

ا- بەڵێ ب- نەخێر.

4_زۆر لەکات‌و هەوڵ‌و پارەت خەرجکردووە، لەچاککردنی ماڵەکەدا بۆت دەردەکەوێت کە دراوسێکانت پێیا ناخۆشە:

ا_گوێ نادەیتە ئەو هەڵوێستە؟

ب_دەترسیت کە بوونیان خراپ دەبێت بۆ دەوروبەرو بۆتۆش لەدیدی هاوڕێکاندا؟

ج_دەگوێزێتە بۆ ماڵێکی تر؟

5_ئایا دەتوانیت لەکەنتۆری جل‌و بەرگەکەدا جل‌و بەرگی شیاو بۆ هەموو بۆنەکان بدۆزیتەوە؟

ا- بەڵێ ب- نەخێر.

6_ئەگەر چوویتە نێو پاسی هاتووچۆوە:

ا_تورە دەبیت، سوارنابیت، چاوەڕێی پاسێکی تر دەکەیت، ئەگەر چاوەڕوانی زوریش بکەیت؟

ب-لای شۆفێرەکەوە بۆ کورسیەك دەگەڕێیت؟

ج_گوێ نادەیتێ.

7_لەکۆبوونەوەیەکی کرنگدا چی لەبەردەکەدیت؟

ا_هەرچییەك بەباشی بزانیت؟

ب_ئەو بەرگەی کە بزانیت کار لەدەوروبەرت دەکات؟

ج_ئەو بەرگەی کە لەبارە بۆت؟

8_ئایا هیچ کاتێك پەیوەندییەکی بەهێزت بەستووە بەهاوڕێیەکەوە کە ئاستی کۆمەڵایەتی لەتۆ جیاوازتر بێت، لەبەرئەوی کە ئەو پەیوەندییە باری کۆمەڵایەتی بەرز دەکاتەوە؟

ا- بەڵێ ب- نەخێر.

9_حەز دەکەیت لەکوێ بیت؟

ا_لەکۆشکێکی گەورەدا کە پاشاو سەرۆکەکانی تێدابێت؟

ب_پاڵەوانی فلیمێك؟

ج_پیاوێکی ئایینی بەناوبانگ بیت لەکۆبوونەوەیەکی ئایینیدا؟

10_پارەی (زکاة الفطر) زیاتر بەکێ دەدەیت؟

ا_دەیدەی بەکەسێك باش دەیناسیت و باری ژیانی باش دەزانیت؟

ب_دەیدەی بەکەسێك کە چاکەی لەگەڵ کردوویت؟

ج_دەیدەی بەکەسێك کە دەزانیت دواڕۆژ سودمەند دەبیت لێی؟

د_دەیدەیت بەپیاوێکی بەساڵاچووی ڕوخۆش؟

11_ئایا لەهەموو بۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا هەست بەبڕوابوون بەخۆت زۆر تێدایە، لەهەموو بۆنە کۆمەڵایەتییەکاندا؟

ا- بەڵێ ب- نەخێر.

12_ئەو کەسەی کە دەتەوێت چاوت پێی بکەوێت کێیە؟

ا_پاشا یاخود سەرۆك؟

ب_سەرۆکی وەزیران؟

ج_جێگیری ناوچەکەت؟

13_ئایا حەزت لەچارەی هەندێك هەیەولەچارەی هەندێك کەس نییە لەبەر:

ا_ئەو ناخۆشیانەی کە ئازاریان داون کە ناچار بوون شێوازی ژیانیان بگۆڕن؟

ب_تێگلاون لەچەند شتێکی جادووبازی وەك سیحرو نوشتە.

ج_ئۆتۆمبیلێکی سەرنج ڕاکێشیان کڕیوە؟

14_کاتێك لیستی ئەو ناوانەی کە بانگێشتیان دەکەیت ئامادە دەکەیت، ئایا کێ بانگهێشت دەکەیت؟

ا_نزکترین هاوڕێو خزم بانگهێشت دەکەیت؟

ب_ئەو کەسانەی کە دەگونجێن لەگەڵت لەشێوازی ژیان بەسەربردن؟

15_ئایا تۆ هەمیشە زانیاریت هەیە لەسەر لیستی کتێبو نوسینە (النقد) توانجەکان؟

ا-بەڵێ ب- نەخێر.

16_ئەو زانیارییانەی لەبارەی مەیفرۆشیو خواردنەوەیو زیانەکانی هەتە ئایا؟

ا_باشە؟

ب_بەجێیە؟

ج_کەمە؟

17_کام لەمانە هەڵدەبژێریت؟

ا- چاککردنی شارەزاییەکانت لەو یارییەی کە حەزت لێیەتی؟

ب- قازانج لەکڕینو فرۆشتنی ئامێرە زیوییەکان؟

ج- شارەزاییەکی نوێ فێرببی؟

18_ئایا بەئەمەکەوە دەتوانیت بڵێیت کە تۆ بەچاوی خراپەوە، سەیری ئەو کەسانە ناکەیت کە جیاوازن لەتۆ لەڕووی ڕەنگەوە، یاخود ئاستی کۆمەڵایەتییەوە؟

ا- بەڵێ ب- نەخێر.

19_ئایا هەست بەئارامی دەکەیت ئەگەر توانیبێتت چەند میوانێك بحەوێنیتەوە، ئەو کەسانەش زۆر گرنگ بن لەلات، ئەگەر میوانداریيەکەش بەڕێوەچوبێت کە تۆ بەرنامەت بۆ داناوە بەتەواوی؟

ا- بەڵێ ب- نەخێر.

20_ناڕەحەت دەبیت ئەگەر ببینی سەرمێزی هاوڕێکانت ئەوەنییە کە تۆ حەزت لێیەتی؟

ا_نامەی سوپاس و پێزانین یاخود تەلەفونی دەکەیت دوای نانخواردنەکە؟

ب_چێژ وەردەگریت لەبردنەسەری شەوێکی گەورە؟

ج_حەزناکەیت کەس بتبینێت لەمیوانخانەی کەمتر لەچوار ئەستێرە؟

پلەکان، بۆ سامان:

ژماری پرسیار	ا	ب	ج	د	ژمارەی پرسیار	ا	ب	ج	د
1	1	2	4	3	11	2	1	3	
2	2	1			12	2	1	2	
3	2	1			13	3	3		
4	1	2	3		14	2	1		
5	2	1			15	2	1		
6	1	3			16	3	2		
7	1	2	2		17	1	1		
8	1	2	3		18	2	1	1	
9	2	1			19	2	1	3	
10	2	3	3		20	بەلێ-	،2		
			1					نەخێر-	
				4				1	

پلەکانی (دەست ڕۆیشتوویی):

ژمارەی پرسیار	ا	ب	ج	د	ژمارەی پرسیار	ا	ب	ج	د
1	1	4	2	3		2	1		
2	1	2				2	1	3	
3	1	2				3	1	2	
4	1	3	2			2	1		
5	2	6				2	1		
6	3	2				3	2		
7	3	1	1			1	3	1	
8	2	1	2			2	1	2	
9	3	2				2	1		
10	1	2	1			بەلێ-	،2		
			2					نەخێر-1	
				4					

پلەکانی پێشکەوتنی کۆمەڵایەتی:

ژمارەی پرسیار	ا	ب	ج	د	ژمارەی پرسیار	ا	ب	ج	د
1	1	2	3	4	11	2	1		
2	1	2			12	3	1	2	
3	2	1			13	3	2	1	
4	1	2	3		14	1	2		
5	2	1			15	2	1		
6	3	2			16	3	2		
7	3	2	1		17	3	2	1	
8	2	1	1		18	1	1	1	
9	3	2			19	2	1		
10	3	1	1		20	بەلێ-	،2		
			4					نەخێر	
				2				1-	

شیکاری:

کـۆی ژمارەکـانی خانـەکان کۆبکـەرەوە، داوبـەدوا کـۆی بەشـە گشتییەکان.

- ئەوپـەڕی ئاسـتی کـۆی بەهـەهوو بەشـەکان کـە 58 پلـە، کەمترین پلە 23 پلە.
- ئەوپـەڕی ڕسـتەی کـۆی بەشـە گـشتییەکان 174 پلەیـە، کەمترینیان 69 پلەیە.
- لـە 2–32 پلـە، لـە چ بەشـێکدا ئاسـتەکە نـزم دەبێـت، وە لـە 33–45 بەمامناوەنـد دادەنرێـت، وە لـە 48–58 پلـە بەپەلەیـەکی بەرز دادەنرێت.
- بۆ ڕستەی کۆی گشتی ژمارە 69–96 بـەنزم دادەنریـت، وە لە 67–135 مامناوەند، وە لە 136–174 بەرزە.

1- ((**سامان**))

ئاستی نزم لە 23–32 پلە:

هەڵوێست و حەزت لەپارە جێی سەرسوڕمانە، بەڵام پێویستە بزانیت کە تووشی ناڕەحەتی دەبیت کاتێك کە گرنگی پێدەدەیت، لەوانەیە ئەو پارەیەی کە دەگاتە دەستت، بەخێرایی لەنێوان پەنجەکانت دەردەچێت بەئاسانی، تۆ بەڕاستی نرخی پارە نازانیت، حەزت بۆ پارە حەزێکی ساویلکانەیە، دەتوانرێت تۆمەتبار بکرێت بەساویلکەو کەم عەقڵ، هەوڵ بدە کەبنیاتنەر بیت، زیاتر ڕوو لەڕاستی بیت سەبارەت بەپارە.

لەسەرووی هەموو شتێکەوە ڕای کەسانی شارەزاو بەئەزموون و شارەزا وەربگرە، پێش ئەوەی کە بکەویتە نێو کاری قوورس و گەورەوە، یاخود هەر کارێکی پارەداری بێت، یاخود قازانج کردن بێت.

- ئاستی مامناوەند لە 33–45 پلە:

تۆ بێگومان چێژ وەردەگری لەو بارەیەی کە هەتە، پێشوازی دەکەیت لەهەرچییەك کە لایەنی سامانداریت چاك بکات، تۆ بەشێوەیەکی گشتی لەپێشکەوتندایت، ئەو بڕیارەشت هەیە بۆئەوەی کە دەتەوێت بیکەیت، ئەم کارەش زۆرچاکە، بەڵام باشتر

ئەوەیە کە چێژ وەردەگریت لەو پارەیەی کە هەتە. باوەڕت وایە کە دەبێت بەکاربێت کە نەپاریزرێت وەك شتێکی جوان، بەڵکو تەنها ژمارەیەکی ڕەش لەحسابی بانقدا، ئەگەر ئەمە هەستکردنت بێت، پێویستە لەسەرت کە زیاتر فێرببیت کە چۆن پەرە بدەیت بەو پارەیە، لەبەرئەوەی کە قەدری ئەوە نازاتیت کە هەتە، وەك ئەوە وایە کە شتێکی جوانی هەیەو چێژی لێ وەردەگرێت.

لەهەمان کاتدا دەزانن ئەمە جۆرێکە لەقازانج کردن، ئەمەش حەقی خۆتە، چونکە پارەت پێداوە. پێویستە زیاتر کۆبکەیتەوە، یاخود بیر لەیاسای کۆکردنەوەو بەشداریکردن بکەیت. ئەمەش باشترە لەپشوودان لەماڵەوە وە کارێکی هونەری نارێك. ئاواتەخوازیت بەختەوەر بیت، تۆ زۆر نزیکتریت لەڕێگکای ڕاستی.

- **ئاستی بەرزی لە 48-58 پلە:**

تۆ زۆر پەیوەستیت بەلایەنی پارەدارییەوە.

هەرچی ژمارەکانت بەرزتر بێت، ئاماژەیە بۆئەوەی کە پەرۆش ببیت بۆ پارە، هەندێ جار وات لێدێت دەگاتە ئاستی بەخیلی و چروکی. پێویستیت بەهەندێ خۆپاراستن هەیە، چونکە فیتنەی دەوروبەر وات لێتێبگەن تۆ چێژ وەرناگریت بەئاکامەکان و هەوڵەکانت وەك پێویست.

وا بیردەکەیتەوە کە خەرجێکی گەورە خۆت و دەوروبەرت خۆشحاڵ دەکات، چاودێری دەوروبەرت بکە کاتێك شتێك پێشەش دەکەیت لەناکاو بڕی زۆری پارەت لەبانقدا دەستدەدەیتهەست بەئارامی و خۆشحاڵیت دەورووژێنیّ، ئەمەش زۆر جوانە بێگومان بەلاّم چەند ڕێگایەکی دیکەش هەیە بۆ ئارامی و شێوازی خۆشەویستی کەسانی دیکە.

2- ((دەسترۆیشتووی))

- ئاستی نزم لە 23-32 پلە:

زۆرجار هەندێك کەست خۆش دەوێت هەر لەبەر خۆیان، لەبەرئەوەی کە سودیان لیّ وەربگریت، یاخود ئەوان شتێك بەتۆ بدەن، تۆ حەزت لەسەرۆکایەتییە لەو شوێنەی کەکاری تێدا دەکەیت، تۆ لەئاستی دەوڵەتیشدا، تۆ بیر لەپێداویستییەکانی خەڵکی دەکەیتەوە. تۆ بەکەسێکی بەپەرۆش دەناسرێیت، ئەوان لەبەر ئەمە خۆشیان دەوێیت، پێدەچێت داوای زۆر شتت لێبکەن و چاکەت بقۆزنەوە بۆ سودی خۆیان. دیارە کەسێکی بەبەزەیت.

لەبەرئەوەی کە حەزت لەدەسەلاّت نییە، پێدەچێت کەمتر توندبیت لەگەڵ دەوروبەردا، لێرەدا پێویستە زۆر وریا بیت. لەشوێنێکدا مەگەڕێوە دواوە کە پێویستت بێت بەرەو پێشەوە

بچیت. چیت دەوێت بیکە، مەهێڵە دەوروبەرت لەزۆر کارت پێبکەن، گوێ لەکەس مەگرە، لەبەرئەوەی زۆرت هەیە بیبەخشیت.

- **ئاستی مامناوەند لە 33-45 پلە:**

تۆ حەز ناکەیت زیان بەکەس بگەیەنیت، بۆئەوەی خۆت دەسەلأت و توانات دەست بکەوێت. تۆ بەباوەڕبەخۆبوون بەرەو پێشەوە دەچیت وە بەبەڕێوەبردنی عەقڵت لەڕێگەیەکی باش و بنیادنەر، تۆ توانات هەیە بڕیاری ژیرانە هەڵبژێریت وە لەهەڵەکانی دەوروبەرت چاك بکەیتەوە ئەگەر پێویست بەڕێگەیەکی پەسەند بکات، سوور دەزانیت کە هەڵەکانت لەبەرژەوەندی خۆتدا دەبێت لەدواڕۆژێکی دووردا، دووەهەم کوورسی ڕەت ناکەیتەوە لەپێشەوەی پاسێکدا، وەهەرلیژنەیەك بێت کە خۆت هەڵتبژاردبێت، لەبەرئەوەی دەزانیت بەسەرکەوتنت لەئەندامی لیژنەیەکدا، تەنها کورسییەك داگیرناکەیت، بەڵکو لێپرسراوی وەردەگریت، نزیکی دەسەلأت دەبیتەوە. تۆ زۆر بەچاکی کار لەپێداویستییەکانی چەرخی بیستەم دەکەیت، بیرۆکەکانت بپارێزە، دوور بکەوەرەوە لەکێڵگەیەك لەترس و وردەکارییەکان، زۆرجار تۆ ئەوە دەتوانیت، بەلأم ئەوەت لەیاد بێت کە تۆ ناتوانیت بگونجێنیت کاتێك کە بەرەو سەرەوە سەردەکەویت لەداهاتوویەکی نزیکدا بۆ لێپرسینەوەیەکی زۆر بەرز وە لەکەسێکی تەنها بچیت.

- **ئاستی بەرز لە 46-58 پلە:**

تۆ حەزت لەسەلماندنی خۆت هەیە، توندیت، چەند توانایەکی سەرۆکایەتیت تێدایە. مرۆڤایەتی پێویستی بەم جۆرە کەسانە هەیە، تۆ زۆر شتت هەیە پێشکەشی بکەیت، دوابەدواش کەشێکی باش و بەرزت دەستبکەوێت، بەڵام لەم کاتانەدا تۆ پێویستیت بەهەندێ زبری و توندی هەیە لەگەڵ دەوروبەرت. دەبیتەهۆی بێ هیوای و شکاندنی هەستیان زیاد لەپێویست، توانای پێشووت ئاماژە بۆ سووربوون و پێداگری دەکات. پێدەچێ بڕێك کەس لێت ڕازی نەبن.

تۆ لەو کەسانەیت کە بەردێك نییە هەڵی نەدەیتەوە بزانیت چی لەژێردایە، لەبەر ئەم هۆیە خۆت بچووك مەکەرەوە لەدیدی خەڵکیدا بەتوانج گرتن لەشتی پڕوپوچ، هیچ خەم مەخۆ ئەگەر ڕکابەرێك هاتە پێشەوە، چونکە ئەمە هۆیەکە بۆ لاوازکردنی تواناو وزەت، ببێتە ڕێگرێك بۆت، لەئاستی کەسێتیدا دەتوانت خۆت دەرخەیت بۆ دەوروبەر، بەڵام: لەسەرخۆیت لەلەسەرخۆیی ژیرەکان، وروژێنەریت لەوروژێنەری خۆشیەکاندایە، بیربکەرەوە لە چ ئاستێکدایت؟ پرسیار بکە لەخۆت ئایا پێویستت بەم دوو شتەیە، بۆئەوەی گەرم و گوڕو لەسەرخۆیی لەخۆتدا بچێنیت.

3- بەرەوپێشچوونی کۆمەڵایەتی:

- **ئاستی نزم لە 23–32 پلە:**

تۆ گوێ نادەیتە سەرکەوتنە کۆمەڵایەتییەکان. گوێ بەخەڵك نادەیت چی دەست کەوتووە، وە هەروەها گوێ بەدەستکەوتی خۆشت نادەیت، تۆ چاوەڕێ لەخەڵکی پەسەندت بکەن وەك چۆن تۆیان دیوەو هیچ شتێك نەکەن کە وات لێبێت ببیتە مرۆڤێکی دیکە، تۆ ئەمە بەبەفیڕۆدانی کات دەزانیت، ئەمە واتلێدەکات هەست بەسەرگێژە بکەیت، کاتێك هەندێ لەناسیاوەکانت هەوڵدەدەن کارت لێ بکەن بەباسکردنی چێژو خۆشی لەگەشتەکەیاندا یاخود بەپیاهەڵدانی ئۆتۆمبیلەکەیان، تۆ ڕقت لەپیاهەڵدانو شانازی کردنە، تەنانەت حەز لەلەبەرکردنی جلوبەرگی نوێ ناکەیت، تەنانەت لەبۆنە تایبەتەکاندا، لەبەرئەوەی کە خەڵکانت بەنرخی معنوی پەسەند کردووە، تۆش چاوەڕێ دەکەیت ئەوانیش وابن بۆت، زۆرجار ئەمە وا دەرناچێت، لەبەرئەوە خەڵکان لەم جیهانەدا بەڕوکەش کاریان تێدەکرێت، لەبەرئەوە چاوان شێوەکان دەبینن و کار لەدەروون دەکەن، بەلاّم ناوەڕۆك یاخود ڕەوشتو ئاکارە جوانەکان بۆ چاوان نابینا دەبن، هیچ کار لەدەروونمان ناکات جگە لەکارکردنمان لەگەڵیاندا،

ئێمەش لەگەڵ هەموو کەسێك هەڵس و کەوت ناکەین، تاکو بڕیار بدەن بەسەر کەسێتیماندا، بەڵکو خەڵکان دەمانبینن و بەجل و بەرگ و شێوەمان بڕیارمان لەسەر دەدەن بەباش یاخود خراپ، زۆر زۆر گرنگە گرنگی بەشێوە بدەیت وەك چۆن گرنگی بەناخت دەدەیت، هەروەك چۆن ناخت باشە، ئەوا خەڵکی بەڕواڵەت بەشتێکی خراپ و دزێو ناژمێردرێت.

((ئاواتەکان بەگشتی))

ئاستی نزم لە 69- 96 پلە:

هەرکەسێك وەك تۆ بێت پێناچێت تووشی برینی گەدە بێت هەرگیز، تۆ هەرگیز گوێ بەسەرکەوتنی لوتکە نادەیت چ لەکارەکەتدا چ لەکەسایەتیتدا، تۆ گوێ نادەیتە ئەوەی دراوسێکە چی کڕیوە، گوێ بەپلە پێدانی هاوڕێکەت نادەیت یاخود پێشتکەوتبێتەوە، هەڵوێستەکانت بریتین لەسۆزو بەزەیی هەروەها تێبینی و فەلسەفەی خۆت پێیە، دەبێت زیاد لەپێویست ئاگات لەخۆت بێت و پاسەوانی خۆت بیت، چونکە هەندێ کەس چاکەت دەقۆزنەوە بۆ خۆیان، تۆ هەست بەچێژێکی گەورە دەکەیت کاتێك کە یارمەتی خەڵکی دەدەیت، بەڵام دەبێت ئاگات لەوە بێت کاتێك

کە ئەم کارە دەکەیت، پێدەچێت هاوڕێکەت بڵێت تۆ لاوازیت. زۆر سووریت لەسەر ئامانجەکانت، گوێی لێبگرەو ئەو وتەیە شیبکەرەوە: واتاکەی، هۆکارەکەی، ئامانجەکەی‌و چۆنیەتی چارەسەرەکەی. ژیان سودمەند دەبێت بەبڕێك لەسۆزو ناسکی‌و ڕێزت، ئەمەش مانای ئەوە نییە کە کاتژمێری ژووری منداڵەکان لێبکەیتەوەو بیدەیت بەسواڵکەرێك.

- **ئاستی مامناوەند لە 97- 135 پلە:**

سەرەڕای ئەوەی کە تۆ دەتوانیت چێژ وربگریت لەژیان‌و خۆشیەکانی، ئەمەش مانای ئەوە نییە کە تۆ کارێکی زۆر بکەیت بۆ دەستکەوتنی بڕێك پارە، کەمێك بەرزبوونەوەی پێگەی کۆمەلأیەتی، چەند ئاواتێکی کەمت هەیەو تۆش دەتوانیت بەجێیان بهێنیت.

سەرەڕای ئەوەی کە بەڕاستی تێدەکۆشیت، چێژ وردەگریت لەبڕی کارەکانت، تۆ چەند سەچڵییەکی لەبار هەڵدەبژێریت. هەرچی تەمەنت زیاتر بێت‌و چەند زانیارییەکت کۆکردوەتەوە، فێر دەبیت کە جێبەجێکردنی کاری بەردەوام هۆکاری سەرکەوتنە بەبەردەوامی. دەبێت سوپا و پێزانینی هاوڕێ‌و بەڕێوەبەرەکەت ببینی لەکارەکەتدا بۆئەو ئەو کارانەی کە کردووتە، لەتواناتا هەیە دان بەهەڵەی خۆتدا بنێیت ئەگەرهاتوو هەڵەت کرد، ڕێگەیەکی باش هەڵدەبژێریت بۆ چاککردنەوەی هەڵەکان.

- **(ئاستێکی بەرز لە 136-174 پلە)**

چێژی تایبەتیت لەژیاندا، بەرەوپێشچوون و سەرکەوتنەلەهەموو ڕووەکانی ژیاندا. هەرچی زیاتر لەسەرکەوتن بەدەست بهێنیت ئاواتەکانت زیاتر دەبن. توانات هەیە بۆ گەیشتن بەلوتکە، توانات زۆر بەهێزەو بێ وێنەیە لەبەرەوپێشچوونت، زۆرجار بیر لەو هۆکارە بەهێزە دەکەیتەوە کە بەرەو پێشەوەت دەبات. ماندووبوون هەوڵدانت لەلا ئاسان دەکات، دوورەکانت لێ نزیک دەکاتەوە، ناڕەحەتییەکانت لا ئاسان دەکات.

پێدەچێت وەڵامەکەی یادکردنی یادگارییە ناخۆشەکانی کاتی منداڵییە، پێدەچێت ڕاست بکەیت لەڕوویەکی دیکەوە تۆ ویستت گەورەیە، وزەت گەورەیە، هەندێك ڕێڕەوەی ژیانت کە ئاسانە بێتەدەستت کە زۆری تێناچێت بۆت، ژیان تێدەپەڕێنی بەبێ ئەوەی بەخۆشی تێیدا بژیت، چێژ وەردەگریت لەو پارەو دەسەڵات و شکۆیەی کە هەتە، ئەم خەڵاتی خوایانە بەکاربهێنەو سوپاسی خوا بکە، لەگەڵ خەڵکیدا ئاگات لەخێزانەکەت بێت، کاتی خۆی بدەرێ لەخۆشی بۆئەوەی گەشەی تێدا بکات. ئەوەت لەیاد بێت کە تۆ سەرۆکیت بۆ منداڵەکانت، ئەگەرچی هەندێجار سەرۆکایەتییان لێ دوور دەبێت، ئەوا لەو کاتەدا پشت بەسەرۆکایەتییەکی دیکە دەبەستن مەگەر خودا بزانێت چۆن دەبێت. دەبێت هەمیشە ئاگاداری هاوڕێ و دەورروبەریان بیت بۆ هاوڕێیەتی کردن، هەندێ جار هەوڵی پشووودان و سەیران بدە

لەکێڵگـە یـا خود سـەیرانگە یـا خود ئۆتـۆمبیلێکی پێـشکەوتوو، هەرچی پشوودانە کە لەباوەشی سروشتدا بێت، ئەوا پشوودانەکە زیـاتر دەروون دەحەوێنێتـەوە، ئەگـەر پـشووت نـەدابێت لەهەنـدێ کاتدا، ئەوا تۆش لاواز دەبیت، بەرهـەمت کـەم دەبێت، بڕیارەکانت لادەدەن لەئامانجەکانیان.

((هەڵسەنگاندنی ژیری))

باتەمـەنی ژیریـت دەسـتبکەوێت، دابەشـی بکـە بەسـەر تەمـەنی کاریـدا، ئـەوا دەکاتـە 100 کـۆی زیرەکیـت...ئایـا کـۆی زیرەکـی سـودێکی باشـی هەیـە بـۆت؟ تاچـەند ئـەم تاقیکردنەوانـە ڕاسـتن؟ تاچەند پەوەیندی بەتەمەنەوە هەیە؟ بۆماوەیی؟ نێریت یاخود مێ؟ بەزمانەوە؟

ئایا خۆت بەزیرەك دەزانیت؟

وەڵامـی دروسـتی ئـەم پرسـیارە یەکـەمجار پێویـستی بـەواتای زیرەکی هەیە، زانا دەرونزانـەکان بەدەسـت ئـەم وشـەیەوە تاسـاون: توانـای فێربـوون، خۆگونجانـدن لەگـەڵ کەشـی تـازەدا، ئەمـەش توانایەکە کە مرۆڤو ئاژەڵەکان بەشدار دەکات تیایدا.

لەسـەر ئـەم بنەمایە هەڵەیـە وادابنێـی کـە زیرەکـی زۆر گرنگـە بـۆ هونەرمەنـدێکی داهێنـەر، لەکاتێکـدا زیرەکـی لەبـەرزترین پلەدایـە

لەیانــەو فێرگــەکانی شــۆفێری، لەبەرئــەوە کارەکــەی دەوەســتێت لەشــوێنی ڕیزوەســتانی ئۆتۆمبیلــەکان، لەهەنــدێك کــاتی ناڕێــك و پێکدا، لەگۆڕەپانێکی بچووکدا بۆ چاوەڕوانی ئۆتۆمبیلەکان.

خراپترین تاقیکردنەوەی زیرەکی بەتایبەتی تاقیکردنەوەی کۆی زیرەکی کە بەناوبانگە پەیوەستە بەشارەزاییە میکانیکیەکانەوە کە لەوانەیە هەندێك لەئاژەڵان هەندێکیان فێربن.

لەساڵی 1905 دکتۆر (الفرید بنیت) بۆ یەکەمجار ڕێگایەکی زانستیانەی دۆزیەوە بۆ پێوانەی زیرەکی مرۆڤ، داوایکرد کە منداڵانی هۆشیارو گەمژە لەیەکێك لەقوتابخانەکانی پاریسدا کۆبکاتەوە، تـوانی لەگەڵ دوو توێـژەرەوەدا کە زنجیرەیەك لەتاقیکردنەوە بکەن، توانرا توێژینەوە بکرێت لەڕێگەی ژیانی ڕۆژانەدا، ئەم توێژینەوانە بەسەر هەموو تەمەنەکانی منداڵاندا دەکرا لەسەر ئەو بنەمایەی کە منداڵێکی گەمژە وەڵامی تاقیکردنەوەکان ئەداتەوە بەپێی تەمەنی خۆی وە لەتەمەنێکی درەنگی ژیاندا. لەهەمان کاتدا منداڵی هۆشیار دەیتوانی وەڵامی پرسیارو تاقیکردنەوەکان بداتەوە لەتەمەنێکی کەمیدا، ئەگەر توانی یەکێك لەتاقیکردنەوەکان 60- 90٪ وەڵام بداتەوە یەکێك لەمنداڵەکان لەتەمەنێکی دیاریکراودا، ئەوا ئەم کارە بەکارێکی ئاسایی دادەنرێت بۆ ئەو گروپە.

لەتەمەنی سێ ساڵیدا بۆ نموونە- پێدەچێت ئەو منداڵە بتوانێ ئاماژە بۆ لووتی خۆی بکات، چاوانی و دەمی و ناوی خۆی بزانێت، دوو ژمارە دووبارە بکاتەوە، لەتەمەنی شەش ساڵیدا چاوەڕوانی لێدەکرێت تا 13 پارچە پارە بژمێرێت، جیاوازی لەنێوان بەیانی و عەسر بکات و شێوەیەکی تایبەت وەربگرێت لەمێشکیدا، لەتەمەنی 12 ساڵیدا دەتوانێت ڕستەیەکی بەسوود بڵێت لەسێ وشە کە پێی وترابێت.

کاتێك دکتۆر (بینیت) پەیبرد کە منداڵ تەمەنێکی ژیری کەمتری هەیە لەتەمەنی ڕاستی خۆی، پۆلێتی کردە سەر منداڵە دەبەنگەکان، هەوڵیدا بۆ وەرگێڕانی ئەو ژمارەیەو دابەشکردنی بەسەر تەمەنی عەقڵی بەسەر تەمەنی ڕاستەقینەیدا وە لەسەر ئەم بنەمایە منالی 10 ساڵە خاوەن عەقڵی 8 ساڵی هەیە، بەم جۆرە:

$$\frac{80}{10} \times 100 = 80$$

بەپێچەوانەوە ئەگەر منداڵەکە 8 سالچ بێت خاوەن عەقڵی 10 ساڵی دەبێت بەم جۆرە:

$$\frac{10}{8} \times 100 = 125$$

وە لەپێگەیشتواندا ئەم هەوڵە درا بۆ کۆی زیرەکی.

(ال. جی. کرونباتش) لەکتێبی (بنەڕەتییەکانی تاقیکردنەوەی زیرەکی) لەساڵی 1960- بۆنموونە ئەگەر کەسێك کۆی زیرەکی بکاتە 130ی لەزانکۆ دەربچێت و کارێکی بەڕێوەبەرایەتی یا خود

جێبەجێکردن بەدەست بهێنێت، ئەوا کەسێکی دیکە کۆی زیرەکی 90 تەنها دەتوانێت کارێک ئەنجام بدات کەپەیوەست بێت بەبڕیاردان، وەك تێبینی کردنی ئامێری بەرگدروو.

ئەگەر کەسێك کۆی زیرەکی 40 بێت، ئەوا بۆ کارکردن بەئامێری شوشتن بەمەشقەوە دەگونجێت.

تاقیکردنەوی زیرەکی تازە پێگەشتووان زۆر ئالۆزە، لەبەرئەمە هەڵسەندگاندنی چەندین جۆری جیاوازی زیرەکییە. لێرەدا چەندین تاقیکردنەوە هەیە، وەك: توانای وتووێژکردن، هێزی بەرهەمهێنان، توانای دیاریکردنی پەیوەندی نێوان شتەکانو پێشەکییەکیەکانی ئاکامەکان. لێرەدا چەند تاقیکردنەوە بۆ پێوانی ئەگەرەکان، هەندێك لەو تاقیکردنەوانە مرۆڤ خۆی بەتەنها ئەنجامی دەدات، هەندێکی دیکەشیان بۆ چەند کەسێکە لەیەك کاتدا.

لەکێشەکانی تاقیکردنەوەی زیرەکی ئەوەیە کە لەکاتی دیاریکراودا وەڵامدانەوەی پرسیاری تاقیکردنەوەکان زاڵ دەبێت بەسەر ئەوانەی کە توانای تاقیکردنەوەی کە ناتوانن خۆیان زیاتر هیلاك بکەن لەبەر هۆی دەروونی، وایان لێدەکات کە بوەستن، لەهەمان کاتدا دەتوانن وەڵام بدەنەوە، ئەگەر کەسێکی بەئاگاو بەهۆش بن، کەمتر خەمی سەرچاوەیەکی دیکەیە، ئاکامەکان ساختە دەکات.

ئەو کەسە پەیدا دەبێت کە وەڵامی پرسیارەکان بداتەوە، بەڵام وەڵامەکان ئاڵوگۆڕ پێدەکات، کەسە کراوەکان هیچ هەقێك بەخۆیان نادەن، بەواتای ئەوەی کە نرخی زیرەکی خۆیان کەم دەکەنەوە لەتاقیکردنەوەی زیرەکیدا، هەرچی ئەو کەسە داهێنانی زیاتر بێت ئاکامی خراپ دەبێت لەتاقیکردنەوە هەڵواسراوەکاندا کە دواکاری یەك وەڵام دەکات بۆ یەك پرسیار، بەڵام ئەم کەسانە باشتر دەبن لەتاقیکردنەوە کراوەکان کە بۆ وەڵامی پرسیارێك چەند وەڵامێکی ڕاست هەبێت، داوایلێدەکرێت تاقیکردنەوەی یەك وەڵام لەنێوان وەڵامە ڕاستەکانو وەڵامە هەڵەکان هەڵبژێرێت.

بۆ تەمەنیش کاریگەری خۆی هەیە، بەشێك کە لە 18 ساڵیدا بوون، بەشێکی دیکەش لەتەمەنی 55 ساڵیدا بوون، پلەی کەمتر بەدەست دەهێنن لەوانی دیکە.

تاقیکردنەوەی زیرەکی (کۆی زیرەکی) چەند چیرۆکێکی سەرسوڕهێنەریان بەدەستهێناوە، ئەوەیە کە منداڵە گەورەکان زیرەکترن لەمنداڵە بچووکەکان، ئەوانەی کە لەبچووکەکان زیرەکترن ئەوەیە کە دایكو باوك زیاد لەپێویست سۆزو خۆشەویستی دەدەنە یەکەم کۆرپەی یەکەمیان.

پێناچێت ئەم دیاردەیە پەیوەندی بەبۆماوەییەوە (الوراثة) هەبێت، سەرەڕای ئەمەش زیرەکیو دەەنگی کەسەکان لەخێزانەکاندا سەرهەڵدەدات یاخود یەکسان دەبێت لەدوانەکان کە

لەدایك دەبن ئەگەرچی لەدوو دەوروبەری جیاوازدا پەروەردە کرابن لەلایەن چەند کەسێکی جیاواز.

هیچ بەڵگەیەك نییە کە توخمەکان یەکێکیان لەیەکێکی دیکەیان زیرەکتر بێت، بێگومان پێوانی کۆی زیرەکی (قیاس الحاصل للذکاء) دەتوانێت ڕادەی ژیری مرۆڤ دیاریبکات، جیاوازی لەنێوان کەسێكو کەسێکی دیکەدا بکات.

((تاچ ڕادەیەك تۆ بەبەزەیت))

پرۆفیسۆر "لویلین جروس" بجامعە "بافالو" هەندێك خوێندنی دەروونی کە لەنوسینەکانی " شارلز هوبرت" ئەنجامی دابوو، زیاتر لە 900 کەس لەزانکۆی "ریدلاند" کۆکرانەوە بۆ ئەو مەبەستە، ئەگەر دەتەوێت بزانیت تا چ ڕادەیەك تۆ بەبەزەیت، ئەم وتانە بخوێنەرەوە، ئەوەیان دیاریبکە کە خۆت ڕازیت پێی، ئەوەی کە پێی ڕازی نیت، لەکۆتایی تاقیکردنەوەکەدا سەیری شیکاری کۆ تایی بکە.

1- دەبێت مرۆڤ ئەو کەسە بخوازێت کە خۆشی دەوێت بەبێ گوێدان بەئاستی کۆمەڵایەتی.

ڕازیم............ڕازی نیم

2- خۆشەویستی ڕاستەقینە خۆشەویستی بۆ هەمیشەیە

ڕازیم..........ڕازی نیم

3- کچ حەز دەکات دەزگیرانەکەی پیاوچاك بێت لەهەموو بارودۆخێکدا

ڕازیم............ڕازی نیم

4- لەبەرئەوەی دوو کەس یەکتریان خۆش دەوێت، ئەوا تووشی هیچ کێشەیەك نابن لەدوای هاوسەرگیری

ڕازیم............ڕازی نیم

5- پێویستە لەسەر عاشقەکان کە خۆشەویستییان بۆ یەکتر بدرکێنن، بەهەموو شتێکی بەنرخی کەسایەتی

ڕازیم............ڕازی نیم

6- ئەو دڵدارەی هەست بەئیرەیی نەکات خۆشەویست نییە

ڕازیم............ڕازی نیم

7- زۆربەمان دەتوانین بەدڵسۆزی چەند کەسێکی خۆش بوێت بەڕێژەیەکی یەکسان

ڕازیم............ڕازی نیم

8- پێویستە هاوسەرگیری نەکەیت لەدژی توندوتیژی دایك و باوکت

ڕازیم............ڕازی نیم

9- پێویستە خۆشەویستی خەفە بکرێت لەکاتێکدا کە لەدژی ئاستە ڕەوشتییەکاندابێت

ڕازیم............ڕازی نیم

10- دەبێت باری ئاسایش‌و دارای جێگایەك بێت بایەخی پێ بدرێت پێش ئەوەی لایەنی دیکە هەڵبژێرێت

ڕازیم............ڕازی نیم

11- کچی جوان ناتوانێت کچێکی شارەزاو کارامە‌و بەسۆز بکرۆزێنێتەوە

ڕازیم............ڕازی نیم

12- پێویستە لەسەر خۆشەویستان کە دوای هاوسەرگیری هەندێ لەدالغە کەمبکەنەوە

ڕازیم............ڕازی نیم

- 10 پلە بدە بەهەر وەلامێك بۆ وشەی (ڕازیم)
- پلەکان کۆبکەرەوە.
- لەپلەی 100-120پلە: بەسۆزو ئەوپەڕی سۆز؟
- لەپلەی 80-90: زیاتر هۆگرە بەحەز بەکارکردن. عاشقێکی جێگیرە لەسەر بیرو باوەڕەکانی، کەمجار لەبیرت دەچێت کە لەکۆتایدا دەبێت باجی هەڵەکانی بدات.
- لەپلەی 50-70 پلە: تۆ لەو باوەڕەدایت کە خۆشەویستی شتێکی زۆر گرنگە، بەڵام لێرەدا چەند شتییێکی گرنگتر هەیە، تۆ عاشقێکی هێمنی، بەڵام بەچاوی کراوەو فراوانەوە.
- پلەی 30-40 پلە: ئاماژەیە کە تۆ حەزت لەلایەنی کارە لەژیاندا، زیاتر لەنرخە سۆزدارییەکان، تۆ وەلامی ئەو شتانە

دەدەیتەوە کە شاعیرەکان گۆرانی پێدادەڵێن، بەڵام حەز بەکۆنترۆڵکردنی ئاراستە سۆزدارییەکان دەکەیت.

- لەپلەی 10-20: تۆ خاوەن حەزی زۆر ڕاستیت، عەقڵت لەدڵدا کاردەکات، سەرەڕای بەهێزی دڵ و سۆز، ئەم خاڵەش فەرامۆش ناکەیت.
- سفر: لەفەرهەنگی تۆدا خۆشەویستی شتێکی بێ عەقڵانەیە.

«ئایا تۆ خۆت بەگەورە دەزانیت»

هیچ ڕێگرێك نییە کە مرۆڤ ئەو خۆبەگەورە زانیەی بۆئەوە بێت کە کەس کەسایەتی نەرۆشێنێ و پێگەی خۆی هەبێت، بەڵام لێرەدا مەبەستمان لەخۆبایبوونە، ئەو نەخۆشیەی کە مرۆڤێکی تووش کردووەو خەڵکی لێ دوور دەکەونەوە، ئەمەش ڕسواییە لەدیدی هەموانەوە.. بۆئەوەی بزانیت ئایا تۆ بێتاوانیت یاخود تاوانباریت لەو نەخۆشیەدا.

وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە بە (بەڵێ) یاخود (نەخێر) لەکۆتایدا بگەڕێرەوە بۆ سەرکۆتایی شیکاری ئاکامەکان:

1- ئایا تۆ بەجل و بەرگدا بڕیار بەسەر کەسێکدادەدەیت، ئەو ئۆتۆمبیلەی کە لێی دەخوڕێت یاخود ئەوماڵەی کە تێیدایە، زیاتر

بڕیاری لەسەر بدەیت بۆ لایەنە کەسایەتی و ڕۆشنبیرییەکان؟ بەڵێ ـــــ نەخێرـــــ

2- ئایا هەوڵ دەدەیت لاسایی خەڵکی بکەیتەوەو وەك ئەوان بژیت، لەبری ئەوەی کە ژیانێك پێکبهێنی لەگەڵ ژیاندا بگونجێت پێت خۆش بێت و بگونجێت بۆت؟

بەڵێ....................نەخێر.

3- ئایا بۆ کارگوزارانی چێشتخانەو ئوتێلەکان و شۆفێری تەکسیەکان و هتد- کە تۆ خزمەت دەکەن، ئایا بەهەر ڕێگەیەك بێت تێیان دەگەیەنی کە لەتۆ کەمترو ئاست نزمترن؟

بەڵێ....................نەخێر.

4- ئایا دوور دەکەویتەوە لەهەموو هاوڕێ کۆنەکانت ئەگەر نەگەشتبنە ئەو ئاستەی تۆ لەبواری دارایی و کۆمەڵایەتی؟

بەڵێ....................نەخێر.

5- ئایا زانیارییەکان و تێگەشتنت بەکاردێنیت بۆ هونەرەکان، زانیاریەکان و ویژەییەکان، بوارەکانی دیکە، بۆئەوەی کار لەدەوروبەر بکەیت، نەوەك بۆ خۆشی خۆت؟

بەڵێ....................نەخێر.

6- ئایا هەمیشە وتوێژ سەبارەت بەدەوڵەمەندەکان دەکەیت بۆ هاوڕێکانت، لەبەناوبانگەکان، خاوەن دەسەڵاتەکان کە دەیانناسیت؟

بەڵێ......................نەخێر.

7- ئایا تۆ شوێنێك هەڵدەبژێریت بۆ هاوڕێیانت کە سەرسامیان بکات، کاتێك کە دەتەوێت باسی گەڕانەوەت بکەیت لەگەشتەکەت بەشانازییەوە؟

بەڵێ......................نەخێر.

8- ئەگەر پلەپێدانت بۆکرا، ئایا ئەوە ڕوون دەکەیتەوە بۆ هاوڕێکانت کە تۆ گەورەترو باشتریت؟

بەڵێ......................نەخێر.

9- ئایا دەتوانیت کەچەند داب و نەریتێك پەیڕەوی نەکەیت، چونکە تۆ چاکتریت لەکەسانی دیکە؟

بەڵێ......................نەخێر.

10- ئایا بێزاروبێتاقەت دەبیت لەگەڵ ئەو کەسانەی کەشارەزاییان وەك تۆ نییەو بەڵگەنەویستییەکەی وەك تۆ نییە؟

بەڵێ......................نەخێر.

پلەکان و شیکارییەکان:

- هەرچی وەڵامی دوو پرسیار بە (بەڵێ) بدەیتەوە، ئەوا بەشت لە (لەخۆبایبوون) گەورەیەو گەورەتر دەبێت، دوور دەکەویتەوە لەچاکی و بێ فیزی و میانڕەوی.

((ئایا مێشکت هێوردەکەیتەوە))

تا چ ڕادەیەك دەتوانیت مێشکت هێور بکەیتەوەو ڕقەکانت هێورکەیتەوە؟

دەرنەبڕینی هەستی ڕق و قین جۆرێکە لەسەرکوتکردن، پێدەچێت ڕوخێنەر بێت و ببێتە هۆی کیشەی سۆزداری، هەروەها دووبارەبوونەوەی تەقینەوەی بڕی قین کە دەبێتە هۆی سەرچڵی و دوورکەوتنەوەی دەوروبەر.

ئەگەر دڵنیا نەبیت لەتوانای خۆت بۆ کۆنترۆڵکردنی ڕق و قین، بەئەمەکەوە وەڵامی ئەم پرسیارنە بەرەوە دوابەدواش خشتەی شیکاری لەکۆتایدا بخوێنەرەوە.

1- ئایا؟

ا- ئایا حەز دەکەیت دەربڕینی ڕقەکانت بنوێنیت؟

ب- هەرگیز نیشانەی تێکچوون و شپرزەیی نیشان نادەیت؟

ت- وزەی قین و ڕقەکان دەتەقێنیتەوە بەبێ شاردنەوە؟

2- ئەگەر کەسێك جنێوی دایتێ، ئایا؟

ا- ئایا بەجنێو وەڵامی دەدەیتەوە؟

ب- ڕقەکانت دەشاریتەوەو بێدەنگ دەبیت؟

ت- هەستی دوژمنکاری دەشاریتەوە، لەگەڵ سەرپێچی کەردا، بەنەرم و نیانی کار دەکەیت؟

3- کاتێك کە تووڕە دەبیت، ئایا؟

أ- ئایا هەستە بەندکراوەکانت دەپارێزیت؟

ب- ڕقەکانت دەڕژێنیت بەسەر دەوروبەردا؟

ت- لەشتەکان تووڕەدەبیت نەك لەهۆکارەکان؟

4- ئایا ڕق و داڕوخان:

أ- هەستێکی ئاساییە؟

ب- هەستێکی نادروستن؟

ت- چەند هەستێکت پێویستە دەستی بەسەردا بگریت؟

5- ئایا؟

أ- بەئاسانی تووڕەدەبیت؟

ب- خەڵکی تووڕەت دەکەن؟

ت- هەست دەکەیت خەڵکی خۆشی ناوێیت؟

6- ئایا لەڕۆژانی کارکردندا، ئایا؟

أ- حەز لەنوقم بوون لەخەو دەکەیت؟

ب- بەکاتژمێری بەخەبەرهێنانەوە بەئاگادەبیتەوە؟

ت- ناڕەحەتا دەبیت کاتێك کە دەنگی بەئاگاهێنەر دەبیستیت؟

7- هەرکاتێك کە توانجت ئاراستە دەکرێت، ئایا؟

أ- دەستپێشخەری دەکەیت لەپاراستنی کەسایەتی خۆت؟

ب- بێزاردەبیت و وڵامی توانجەکە دەدەیتەوە؟

ت- هەوڵ دەدەی خۆت ئامادەی توانج دانەوە بکەیت؟

8- کاتێك گفتوگۆ لەدەست دەدەیت، ئایا:

ا- دوای بابەتەکە دەکەویت هەرچییەك بێت؟

ب- دان بەوەدا دەنێیت کە پێدەچێت تۆ هەڵە بیت؟

ت- دوژمنکار دەبیت ئەگەر بدۆڕیت؟

9- کاتێك کە منداڵ بویت، ئایا؟

ا- ڕێگەت پێدراوە چی بکەیت و نەیکەیت؟

ب- کەمێك ئازادیت دەدەنێ، ڕووبەڕووت دەبوونەوە بەتوندی؟

ت- هەندێك ئازادیت دەددەنێ، بەڵام چەند شتێکی قەدەغە دووپات دەکەنەوە؟

10- کاتێك تووڕەدەبیت، ئایا:

ا- دەڵێیت هەرگیز وانیەو تووڕە دەبیت؟

ب- هەست بەتاوان دەکەیت؟

ت- هەست دەکەیت ئەمە هۆی خۆی هەیە، لەبەرئەوە ئاوەها دەبنە هۆی ڕقکەوتنم؟

پلەکان و شیکاری:

- وەڵامە ڕاستەکان ئەمانەن:

1- ا، 2-ت، 3-ت، 4-ا، 5-ب، 6-ب، 7-ب، 8-ب، 9-ت، 10-ب.

- 10 پلە بدە بەهەر وەڵامێکی ڕاست.

- ئەگەر 100 پلەت دەستکەوت ئەوا تۆ زاڵ دەبی بەسەر تووڕەیدا.
- لە 80–90 پلە: کۆنترۆڵی تووڕەت دەکەیت بەڕادەیەکی زۆر باش.
- لە 60–70 پلە: لەئاستێکی مامناوەنددایە.
- لە 40–50 پلە: پێویستە زۆر وریا بیت بۆ خۆکۆنترۆڵکردن.
- لە 30 پلە کەمتر: پێویستە حەزە دوژمانکاریەکانت بزانیت و دەسپێشخەری بکەیت بۆ چاککردنی خۆت پێش ئەوەی بکەویتە نێو کێشەکانەوە.

((تۆ تاچەند داهێنەریت))

ئایا تۆ لە جۆرە کەسانەیت کە بیرۆکەی بلیمەت و نوێ پێشکەش دەکەیت، وەچەند چارەسەرێك بۆ کێشەکانی چەند کەسێك بدۆزیتەوە؟

هەوڵ بدە لەم تاقیکردنەوانەدا توانای خۆت بدۆزیتەوە لەتواناو داهێنان و دروستکردندا...

وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە، دوابەدواش نیگای شیکاری کۆتاییەکان بکە.

ڕاستە هەڵەیە دڵنیانیم بنوسە:

1- بیرکردنەوەکانم بەئاسانی شیناکرێتەوە بۆ خەڵکی ....

2- توێژینەوەی زاستی بەباش دەزانم لەخوێندن ....

3- شیکردنەوەی بیرۆکەکان ئاسانترە لە داهێنانەکان ....

4- حەز ناکەم کات بەفیڕۆ بدەم لەبیرۆکەی بێ سوددا ....

5- شیکاری خێرا بەباش دەزانم لەشیکاری باوەڕپێ نەکراو

6- بیرکردنەوەم لەلای خەڵکی جیاوازەو نائاساییە ....

....

7- ئاسانە بەلامەوە ئەگەر هاوڕێکانم سەردانم بکەن ....

....

8- بەڕاستییەکان ئاسوودە دەبم نەك بەبیرۆکەکان ....

....

9- دانانی چیرۆك بەباشتر دەزانم لەگێڕانەوەی ....

....

10- سەختە بەلامەوە واز لەبیرەکانم بهێنم بۆ خەڵکی ....

11- بەباشی دەزانم کە جل‌وبەرگ دابهێنم نەك بیدورم ....

12- حەز دەکەم بیرکردنەوەکان دروست بکەم‌و کەس بەشدار نەکەم ....

13- شتی بێ لاسایی سەرنجم ڕادەکێشێت نەك شتی لاسایکردنەوە ....

14- کاتێك بیرۆکەم بۆ هات جێبەجێی دەکەم، هەرچەند پێیم بوترێت بێ سوودە ....

15- بیرکردنەوەکانم جێبەجێ دەکەم ئەگەرچی بێ هاوتاش بن

پلەکان و شیکارییەکان

چاوبخشێنەرەوە بەوەڵامەکاندا، ژمارەکان تۆمار بکە بەم خشتەیە، دوایی کۆی بکەرەوە:

ژمارەی پرسیار	ڕاستە	هەڵەیە	جێی باوەڕ نییە	ژمارەی پرسیار	ڕاستە	هەڵەیە	جێی متمانە نیە
1	2	0	1	9	2	0	1
2	2	0	1	10	3	0	1
3	0	3	1	11	2	0	1
4	0	2	1	12	3	0	1
5	0	3	1	13	3	0	1
6	3	0	1	14	3	0	1
7	0	3	1	15	0	2	1
8	0	3	1	-	-	-	-

- **23 پلە زیاتر: توانای داهێنانی بیرۆکە نوێکانت هەیە کە نائاساین، ئامادەیت بۆ تاقیکردنەوە، تەنانەت ئەگەر خۆبەختکردنی بوێت، بەخۆگوندنجانی خۆیی دەتوانیتو کاتو هەوڵو تەنهایی دەست بخەیت کە ئەمانە سەرچاوەی گرنگن بۆ کاراکردنی داهێنان.**

- لە 11-22 پلە: دەتوانیت بیرۆکەی داهێنەرانە جیابکەیتەوەو ڕێزی لێ بگریت، سەرەڕای ئەوەی ڕانەهاتووی کە بەتەنها ئەم بیرۆکانە دابهێنیت، بێگومان هەوڵدان بەسوودە، بەلاّم درێژی هەوڵدانەکە تووشی بێ ئارامی و بێزاریت دەکات.
- 10 پلە کەمتر: تۆ هەمیشە وەدووی ڕاستی دەکەویت، خەوەکان ڕاو دەنێیت لەبری بەدیهێنانیان، لەبەرئەوەی کە مرۆڤێکی کۆمەلاّیەتیت بوونت لەگەڵ کەسانی دیکەدا دوورت دەخاتەوە لەو تەنهایی و بیرکردنەوەی داهێنەرانە- هەوڵبدە چارەسەری کێشەکانت بدۆزەرەوە بەبێ ئەوەی پەنا بۆ کەس ببەیت، بیرۆکەکانت سەرسامت دەکەن.

((تاچەند جێی باوەڕیت))

لەچەرخێکدا خراپەکاری جیهانی داپۆشیوە، پێوەرە چاکی و بەڕێزەکان ونبوون، خراپبوونی ئەستۆو ڕەوشت بەرپابووە لەکۆمەڵگا گەورەو بچووکەکاندا بەڕێژەیەکی بەرچاو، باوەڕپێکردن مروارییەکە فڕێ دراوەتە نێو زبڵدانەوە. چۆن دەتوانیت ئاستی ڕەوشتی و ڕادەی بەختت لەباوەڕپێکردوی‌دا بدۆزیتەوە؟

وەلاّمی (بەڵێ) یاخود (نەخێر) دوابەدواش سەیری دەرەنجامی بکە لەکۆتایاد.

1- ئەگـەر تـۆ پەیوەندییـەکی گـشتیت کـە لەنێوەنـدی دوورەوە بەتەلـەفونی کۆشـکی گـشتی، لـەناکاو ئـامێری تەلەفونەکـە داوای پـارەی ئاسـنی لێکردیـت، ئایـا دووبـارە ئـەو پارەیـە دەخەیتـە سندوقی ئامێری تەلەفونەکەوە؟

بەڵێ............نەخێر............

2- ئەگـــەردڵنیا بوویـــت کـــە ســـەرکەوتوو دەبیـــت لەتاقیکردنەوەیـەکی گرنگ لەرێگـەی قۆپی کردنـەوە بـەبێ ئـەوەی کەس پێت بزانێت، ئایا ئەو کارە دەکەیت؟

بەڵێ............نەخێر............

3- ئەگـەر ماڵێـك یـاخود ئۆتۆمبیلێـك کـەموکوڕی هـەبێت، ئایـا دەیفرۆشـیتو کەموکوڕییـەکانی ئەگـەر بەکڕیارەکـە بڵێیتـت ئـەوا لەنرخەکەی زۆر دادەبەزێت، ئایا کـەمو کوڕییـەکانی بەکڕیارەکـەی دەڵیی چی؟

بەڵێ............نەخێر............

4- ئەگـەرکیفێکی پـارەت دۆزییـەوەو بڕێـك لـەپارەی تێـدا بـوو وەبەڵگـەی کەسـێتی ئـەو کەسـەش تێدایـە، ئایـا ئـەم شـتانە دەگێڕیتەوە بۆ خاوەنەکەی؟

بەڵێ............نەخێر............

5- ئایا بەدەزگیرانەکەت دەڵێیت کە تۆ تاقەتی منداڵ بەخێوکردن و پەروەردەکردنت نییە، ئەگەر بشزانیت ئەگەر ئەم شتانە بڵێیت دەزگیرانەکەت پەشیمان دەبێتەوە لەهاوسەرگیری؟

بەڵێ............نەخێر............

6- ئەگەر ئۆتۆمبیلەکەت بەر ئۆتۆمبیلێکی دیکە کەوت بەهۆی خۆتەوە، ئایا هەوڵ دەدەیت تاوانەکە بخەیتە مل شۆفێری بەرامبەرت؟

بەڵێ............نەخێر............

7- ئەگەر خۆشی خێزانیت مامناوەندە وە شەیتان هەوڵی پێدایت بۆ درستکردنی پەیوەندی لەگەڵ ئافرەتێکی دیکە لەهەمان کاتدا دڵنیایت کە ئەوپەیوەندییە کەس پێی نازانێت، ئایا ئەو پەیوەندییە نهێنییە دەکەیت؟

بەڵێ............نەخێر............

8- ئەگەر سکاڵایەکت هەیە دژی کۆمپانیای خۆماڵی کردن، ئەو سکاڵایەش یاساییەو دروستیشە، ئایا پەنا دەبەیتە بەر زیادەڕەوی و درۆهەڵبەستن؟

بەڵێ............نەخێر............

9- ئایا باجەکانت دەگاتە ئاستی قازانجەکانت بەڕاستی؟

بەڵێ............نەخێر............

10- ئایا پارە دەدەیت بەخاوەنی کار ڕۆژانە کە هاوتای کرێی ڕۆژێك بێت لەبەروبوم بێت لەهەندێك کاتدا؟

بەڵێ............نەخێر............

11- ئەگەر سەرقاڵ بیت بەدۆزینەوەی کارێك کە تۆ هیچ زانیارییەکت دەربارەی نییە، هاوڕێیەکت خۆبەخشانە شایەتیت بۆ دەدات کە تۆ لەهەمان کاردا کارت کردووەو زۆر شارەزایت، ئایا بەم کارە ڕازی دەبیت؟

بەڵێ............نەخێر............

12- ئەگەر تۆ بریکاری کرێکارەکانی کۆمپانیاکەت بیت، کرێکاری باش داوای هەرزان فرۆشی لەکارگەکەت دەکات نرخەکەش هەمان نرخی ڕکابەرەکان بوو، ئایا ئەم کارە پەسەند دەکەیت؟

بەڵێ............نەخێر............

((**پلەکان و شیکارییەکان**))

- 4 پلە بدە بەخۆت بۆ هەموو (بەڵێ) یەك لەپرسیاری (1، 3، 9، 10).
- 4 پلە بدە بەخۆت بۆ هەموو وەڵامی (نەخێر) یێك لەپرسیارەکانی (2، 6، 7، 8، 11، 12).
- یەك پلە بدە بەخۆت بۆ هەموو وڵامێکی جیاواز.

- ژمارەکان کۆبکەرەوە.
- لەپلـەی 36–48: سـەروی مامناوەنـد بـۆ پلـەی (نایـاب) ئەمەش ئاماژەیە هێزی ڕەوشتو باوەڕپێکراوییەکی باش.
- لە 15–35 پلە: باوەڕپێکراوییەکی مامناوەند.
- لـە 14 پلـە کـەمتر: بـاوەڕپێکراوی کـەمترە لەمامناوەنـد، پێویـستی بەبـەردەوامی جـەرەس لێـدان هەیـە بـۆ لەخەوهەڵـسانی ویژدان پێش ئەوەی کە بکەوێتە نێو گۆبەندەوە.

((ئایا هەستی شەشەمت بەهێزبێت؟))

ئایـا ڕۆژێـك لـەڕۆژان بیرت کردۆتـەوە کـە تـۆ هێزێکـی شـاراوەت تێدایە لەهەر جۆرێك بێت؟

ئایا تاقیکردنوەیەکت کردووە ئەمە بسەلمێنێت؟

وەڵام بدەرەوە 10 وشـەی بـۆ وشـەی (بـەڵێ) وە پلـەی بـۆ وشـەی (نەخێر) دابنیێ، (صفر) بۆ وشەی (نەخێر) دابنـیێ، سـەیری کۆتـایی ئاکامەکان بکە:

1– ئایا شتێکت بەخەیاڵدا هاتووەو دوابەدواش ئـەو شـتە بـەدی هاتبێتو دەوروبەرت سەرسام کردبێت؟

2– ئایـا دەتوانیـت بیـسەلمێنیت کـە توانـای ڕاسـتی هەسـتو خەملاندنت تێدایە؟

3– ئایا تۆ هەمیشە دڵنیایت لەدەرکەوتنی هەستی ناوەکیت؟

4- ئایا تۆ توانای تێگەشتنت تێدایە لەگەڵ ئاژەڵەکاندا؟

5- ئایا باوەڕ دەکەیت کە ئاژەڵان لێت تێدەگەن کاتێک هەڵس و کەوت دەکەیت لەگەڵیاندا؟

6- ئایا هەستت کردووە بەڕوودانی کارەساتێک بۆ کەسێکی ئازیز لەکاتی ڕووداوەکەدا؟

7- ئایا چوویتە هەندێک شوێن و هەست بکەیت ئەو شوێنانەت بینیوە؟

8- ئایا حەز بەنزیکی خۆت لەکێشەکان دەکەیت بۆئەوەی چارەسەرێکی شیاوی بۆ بدۆزیتەوە؟

9- ئایا هەندێک جار هاوڕێکانت ئامادەن کاتێک کە تۆ تەنهایت؟

10- ئایا تۆ باوەڕت وەهایە کە لیستی پێنج هەستەکان لاسایکراوەکان کەموکوڕی تێدایە؟

11- ئایا باوەڕت بە (التخاطر) بەبیرهاتن هەیە بەبێ خەڵەتاندن؟

12- ئایا تاقیکردنەوەی (التخاطر) واتە بەبیرهاتن کارێک لەیەک کاتدا لەنێوان دوو کەسدا ئایا هەرگیز ئەم کارەت کردووە لەگەڵ کەسێکی دیکە؟

13- کاتێک بۆ یەکەمجار کەسێک دەبینی، ئایا هەست بەرق یاخود خۆشەویستی دەکەیت بەرامبەری؟

14- ئایا هەرگیز پێش گوتنی چەند وشەیەك هەستت کردووە کە بەرامبەرەکەت دەیڵێت؟

15- ئایا باوەڕت هەیە کە هەندێك ماڵ یاخود ژوور کاریگەری هەیە لەسەرمان؟

16- ئایا ئەو ئامۆژگارییانەی کە دەیکەیت هەست دەکەیت بەسوود بێت؟

17- ئایا تووشی تیشکی هەستی ناوەکی دەبیت لەناکاو نەشزانیت ڕوونی بکەیتەوە بۆ خۆت و دەوروبەر؟

18- ئایا تۆ دەتوانیت خۆت بخەیتە ژێر تاقیکردنەوەی ڕوونی بینین (جلاء البصری) یاخود چەند تاقیکردنەوەیەکی دیکە؟

19- ئایا هەرگیز بۆ جارێك بیری کەسێکت خوێندووەتەوە؟

20- ئایا تۆ گرنگی دەدەیت بەهەواڵی دواڕۆژ؟

پلەکان و شیکاری

- 200 پلە کۆتایی سنوورە، ئەگەر دەستت بکەوێت ئەوا تۆ هەستی شەشەمت تێدایە بەبێ گومان، دەشبێت تۆ ئەمە بزانیت.
- لە 150-199 ئاماژەیە کە ئەو کەسە هەستی شەشەمی تێدایە، ئەو هەستە بەهێزە دەبێت ڕۆژێك هەستت کردبێت بەهەر شێوەیەك بێت.

- 100–149 ئاماژەیە کە هەستی شەشەمت بەهێزترە لەمامناوەند، تۆ دەتوانیت ئەو هەستە پەرە پێ بدەیتو بتەوێت مەشقی بۆ بکەیت.

ئەوە دووپات کراوەتەوە کە هەندێك کەس ئەم هەستەیان زیادە لەوەی کە دەیزانن.

- 100 پلە واتای ئەوەیە کە تۆ ئەو بەهرەیەت تێدایە، پێویستە کاری هەستو هەڵسەنگاندنی ڕاستەقینە بکەیت، سەرسوڕماو دەبیت بەتێپەڕبوونی کاتو دووبارە کردنەوەی ئەو مەشقە، دەبینت کە هەڵسەنگاندنت ڕاست دەردەچێت.

((ئایا تۆ دڵخۆشیتو نازانیت؟))

لەسەیرترین کارەکانی بەختەوەری ئەوەیە کە ئێمە بەختەوەربینو بەخۆمان نەزانین! !

بۆئەوەی ڕاستی ئەم تێبینیەت بۆ ئاشکرا ببێت، بەوەڵامی (بەڵێ) یاخود (نەخێر) وەڵام بدەرەوە، دوابەدواش پلەو ئاکامی تاقیکردنەوەکان لەکۆتایدا بخوێنەرەوە.

1- زۆرجار واز لەشتە گرنگەکانی خۆت دەهێنی بۆئەوەی یارمەتی خەڵکی بدەیت؟

2- ئایا تۆ کەسایەتییەکی بەپەرۆشو سوور بوویت؟

3- ئایـا هەسـت بـەئارامی دەکـەیت کاتێـك کـە بـەیانی زوو هەڵدەستیت لەخەو؟

4- ئایـا حـەز لەخوێندنـەوەی گۆڤـارە زانـستییەکان دەکـەیت، چیرۆکە سەیرەکان، چیرۆکە جیهانییەکان؟

5- ئایا بەئاسانی خۆت دەگونجێنیت لەگەڵ دۆخە نوێکاندا؟

6- ئایا بەرگی کەسانی دیکە لەبەردەکەیت ئەگەر بزانیت لـەبارە بۆت؟

7- ئایا ژیانیماڵەوەت بەختەوەرە؟

8- ئایا هەست بەخۆشییەکی گشتی دەکەیت کە دەستپێکردنی ڕۆژی نوێ دەبینی؟

9- ئایا تۆ خۆشەویستیت بەو ڕێژەیەی کە خۆت دەتەوێت؟

10- ئایا چێژ وەردەگریت لەبینینی خەڵکی نوێ؟

11- ئایا پێـت خۆشـە ئەگـەر کەسێك بەسەرپێچی کەرانـە هاتـە نێو پۆلەکەتەوە یاسای شکاند؟

12- ئایا نارەحەت دەبیت ئەگەر منداڵێك پرسیارت لێبکات؟

13- ئایا حـەز دەکـەیت چیرۆك نـوس بیـت، یـاخود بـەناوبانگێك بیت یاخود ملیۆنەرێك بیت؟

14- ئایا فکرو هۆشت تێکدەچێت هەندێك جار؟

15- ئایا تۆ خەمخۆریت؟

16- ئایا تۆ هەست بەخراپیو کەمتەرخەمی دەکەیت بۆ گوێ نەدانت بۆ لایەنی کۆمەلآیەتیو وەرزش؟

17- ئایا بیرکردنەوەی درێژخایەن دەکەیت سەبارەت بەو ئامانجانەی نەهاتوونەتەدی؟

18- ئایا بەڕێکەوت حەز بەگفتوگۆ دەکەیت؟

19- ئایا هەست دەکەیت گەندەو پیسو مڕومۆچیت؟

20- ئایا تۆ لەو کەسانەی کە دڵیان دادەماڵن بۆ پوچترین هەڵوێست؟

((پلەکان و شیکاری))

- یەك پلە بەخۆت بدە بۆ یەك پرسیار بە (بەڵێ) لەپرسیاری ژمارە 1- 10، وەیەك پلە بۆ (نەخێر) لەپرسیاری 11-20.
- لە 6-14: ئامارژەیە بۆئەوە کە تۆ خۆشیت مامناوەندە.
- لە 15-20: ئەوە دووپات دەکاتەوە کە تۆ کەسێکی بەختەوەریت و زۆر دڵخۆشیت، ئەگەرچی بزانیت یاخود نەزانیت.

((تاچەند باوەڕت بەخۆتە؟))

ئایا تۆ باوەڕت بەخۆتە؟ لەتوانا کەسایەتییەکان؟ تا چ ڕادەیەك، ئایا تۆ بەرەنگاری پێ وێرانو کێشەکان دەبیتەوە بەبێ ترس؟ ئایا دەتوانی هەڵوێستە سەیرو ترسناکەکان پەسەند بکەیت. باوەڕت

وەها بێت کە تۆ سەرکەوتوو دەبیت تیایاندا؟ خراپ نییە ڕادەی باوەڕبوون بەخۆت بزانیت، تەنها وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوەو دوابەدواش سەیری ژمارەو شیکارەکان بکە:

1- باشتر وایە بەکاریگەرەکە بانگ بکرێم نەك ڕووخۆش و بێ فیز؟

ڕاستە.......... هەڵەیە .... دڵنیا نیم ....

2- ئەگەر فرۆشیار بوویت بۆ شتە چاکەکان، بەڵام بەکرێیەکی کەم کار بکەیت یاخود تەنها کار بەکرێکە بکەیت؟

ڕاستە.......... هەڵەیە .... دڵنیا نیم ....

3- بەوریا ناوبانگم دەرکردووە کاتێك کەبڕیار دەردەکەم

ڕاستە.......... هەڵەیە .... دڵنیا نیم ....

4- بەچاکتری دەزانم بەرپرسیاریەتی تەواو وەربگرم، ئەگەرچی تازەش بم لەکارەکەمدا

ڕاستە.......... هەڵەیە .... دڵنیا نیم ....

5- حەزناکەم بڕیارەکان دروست بکەم کە کار دەکاتە سەر ژیانی خەڵکی

ڕاستە.......... هەڵەیە .... دڵنیا نیم ....

6- حەز دەکەم شتێکی زۆر چاك دروست بکەم لەوەی کە وزەی خۆم بەکاربهێنم لەبوارە جۆراوجۆرەکاندا.

ڕاستە.......... هەڵەیە .... دڵنیا نیم ....

7- گرنگ نییە ڕام بۆ کەسێکی نەناسراو باسبکەم

ڕاستە........... هەڵەیە .... دڵنیا نیم ....

8- بەچاکی دەزانم ئامۆژگاری نەکەم مەگەر زۆر گرنگ بێت

ڕاستە........... هەڵەیە .... دڵنیا نیم ....

9- حەز دەکەم هەوڵی بیری نوێ دابهێنم، ئەگەرچی بیرەکان ترسناکیش بن

ڕاستە........... هەڵەیە .... دڵنیا نیم ....

10- لەکاتێکدا لەگەڵ کۆمەڵێکدام حەزدەکەم وتووێژ کەم بکەم

ڕاستە........... هەڵەیە .... دڵنیا نیم ....

11- هێرشی بەهێز باشترە لەچاکترین بەرگری

ڕاستە........... هەڵەیە .... دڵنیا نیم ....

12- ئەگەر خۆن بۆ تاقیکردنەوە ئامادە نەکەم چاکتر وەهایە نەچمە تاقیکردنەوەکەوە، دوابەدواش پلەی دەرنەچوون بەدەست بهێنم

ڕاستە........... هەڵەیە .... دڵنیا نیم ....

13- هەست بەئارامییەکی زۆر دەکەم، کاتێک کە بەرپرس دەبم لەشتەکان

ڕاستە........... هەڵەیە .... دڵنیا نیم...........

14- حەزدەکەم ئاسادەبم نەك خۆسەلپێن.

ڕاستە........... هەڵەیە .... دڵنیا نیم ....

15- ڕێگا هەیە چونکە سووربوون هەیە

ڕاستە.......... هەڵەیە .... دڵنیا نیم ....

((پلەکان و شیکاری))

- نیشانەیەك دابنێ لەبەردەم ئەو ئاماژەیە کە ئامـاژە بـۆ وەڵامەکەت دەکات لەهەموو پرسیارێکدادابنێ.
- کۆیان بکەرەوە بۆئەوەی کۆی ژمارەکان بزانیت.
- بەراورد بکـە لـەنێوان پلـەکان و بەشـەکانی پلـە سـیانیەکان لەکۆتایی تاقیکردنەوەکەدا، بۆئـەوەی بزانیـت پێگـەی خـۆت چییە لەباوەڕبەخۆبوون.

ژمارەی پرسیار	پلەکان			ژمارەی پرسیار	پلەکان			ژمارەی پرسیار	پلەکان		
	راستە	هەلەیە	دلنیانیم		راستە	هەلەیە	دلنیانیم		راستە	هەلەیە	دلنیانیم
1	3	0	1	6	0	2	1	11	2	0	1
2	0	2	1	7	2	0	1	12	0	2	1
3	0	2	1	8	2	0	1	13	3	0	1
4	3	0	11	9	3	0	11	14	2	2	1
5	0	2	1	10	0	2	1	15	0	0	1

- 25پلە زیاتر: تۆ بەتوانایت لەڕاکێشانی کەسانی دڵسۆز، لەهـەمان کاتـدا دەتوانیـت وا لـەخۆت بکـەیت ببیتـە جێگـای قین و ئیرەیی بۆ ئەوانەی کە هەست بەبەکاریی و توانـای تـۆ دەکـەن، ئـەم توانایـە دەگەڕێتـەوە بـۆ باوەڕبـەخۆبوون، سـووربوون لەسـەر بڕیارەکان، ئەمانە گرنگترین خوی کەسایەتی تۆن، تـۆ گـوێ بەوانە

نادەیت کە بەناڕاستوو نادروستت دەزانن، ئەمانەش لەڕاستیدا پێدەچێت بەنهێنی حەزیان لەسەرنەکەوتنت بێت بەنهێنی.

- **20-15 پلە**: ڕایەکی ڕاستو دروستت هەیە، سەبارەت بەوەی دەیتوانیتو نایتوانیت، تۆ هیچ کارێك ناکەیت کە دوور بێت لەچوارچێوەی شارەزاییەکانتەوە، هەڵوێستە نوێکان تووشی دڵەڕاوکێت دەکەن ئەگەر هەندێك ترسناکی پێوە دیاربێت، بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا دەتوانیت باوەڕبەخۆبونت نوێ بکەیتەوە.
- **145 پلەو کەمتر**: تۆ هەست بەنائارامی دەکەیت سەبارەت بەتواناکانت، کەمی باوەڕبەخۆبوونت وات لێدەکات هەست بەخەفەیی و وریایی بکەیت کە خۆت بخەیتە نێو چەند هەڵوێستێکەوە کە کەسانی دیکە چاودێری خۆتانو کارەکانتان دەکەن، ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە تۆ مرۆڤێکی کەمتەرخەم بیت.

بەرگری کردنت بۆ نەکەوتنە نێو هەڵوێستە نوێکان بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە تۆ لەسەرنەکەوتن دەترسیت زیاتر لەوەی کە کەمتەرخەم بیت، وە ئەگەر جارێك سەرنج بدەیتوبیریلێ بکەیتەوە، ئەوا دەتوانیت سەربکەویت بەسەر ئەو کێشەیەدا، ئەگەر هەوڵێکی داڕێژراوت بۆ کردبێت..

وەرگێڕ

هەوڵامان علی حسین

Xuendnewei Rwxsari Mrov

شێوەی مرۆڤ ئاوێنەی کەسایەتییەتی

ئەم کتێبە ئاشنامان دەکات بە لایەنە شاراوەکانی مرۆڤ، کەئەندامەکانی جەستە بێ ویستی خۆت کەسایەتیت نیشان دەدەن و سەرەنجام هەم خۆت و هەم دەوروبەریشت دەناسیت.

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

نرخ (٤٠٠٠) دینار